



## PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI

### RICONOSCERE E RACCOGLIERE PIANTE SPONTANEE NELLA NATURA E CUCINARLE ASSIEME.

Durante i corsi, insegno a riconoscere le parti più gustose di erbe spontanee che raccogliamo assieme nei prati, boschi e campi della regione. Al rientro prepariamo un menu di diverse portate con il bottino raccolto. Dopo il corso vedrai la natura con altri occhi.

## CORSI DI TRE/QUATTRO LEZIONI

### // 947. LE PIANTE SELVATICHE, CORSO DI QUATTRO LEZIONI

Sempre di mercoledì: 20 marzo; 10 aprile, 1 maggio, 22 maggio 2019

Le quattro giornate differite nel tempo ti permettono di riconoscere le piante selvatiche nelle diverse fasi di crescita. Il corso è piuttosto impegnativo: il pomeriggio si esce sul terreno per osservare, riconoscere e raccogliere le erbe nei diversi habitat e verso sera si torna in cucina per preparare una gustosa cena tutta «selvatica». La lavorazione del raccolto e la preparazione della cena sono importanti momenti di apprendimento e condivisione. Al termine del corso sarai in grado di riconoscere con più sicurezza ciò che cresce nei dintorni di casa tua.

**Orario:** ore 14.00–22.30, pomeriggio e sera.

**Costo:** CHF 540.– per 4 giornate (34 ore di lezione), vitto e materiale didattico compreso.

### // 948. LE PIANTE SELVATICHE, DIURNO, 3 LEZIONI

Sempre di domenica: 31 marzo, 28 aprile, 2 giugno 2019

Simile al precedente, si svolge sull'arco della giornata, con intervalli più lunghi tra i diversi incontri. Questo ci permetterà di conoscere ogni volta piante e habitat diversi e di salire anche in quota.

La mattina si esce sul terreno ad osservare, riconoscere e raccogliere le erbe nei loro diversi habitat, verso le 13.00 si torna in cucina per preparare un gustoso pasto tutto «selvatico»:

**Orario:** ore 10.00–18.30 (si cucina un pranzo-cena)

**Costo:** CHF 400.– per 3 giornate (26 ore di lezione), vitto e materiale didattico compreso.

## CORSO INTENSIVO DI TRE GIORNI

Esperienza di tre giorni consecutivi per chi viene da lontano.

### //948. LE PIANTE SELVATICHE, 3 GIORNI

Da giovedì 25 a sabato 27 aprile 2019

Il primo giorno: Dopo aver preso in consegna le camere si inizia alle 12.00 con un buon pranzo. Segue una piccola parte teorica poi si esce in campagna alla scoperta delle erbe. Con il raccolto prepariamo una buona cenetta selvatica.

Il secondo giorno lo passiamo nella natura, tempo permettendo pranzaremo con un bel picnic. In serata si torna in cucina: mondare, pulire tagliare cucinare... per poi gustare la cena.

Il terzo giorno approfondiamo le conoscenze con l'aiuto di libri e immagini. Dopo una breve uscita si torna in cucina per un terzo pasto selvaggio. La fine è prevista per le 16.30. Consiglio vivamente il pernottamento in loco dato che il corso è molto intenso.

**Costo:** CHF 500.– materiale didattico e i pasti durante i tre giorni compresi, vino escluso.

*Iscrivetevi al più presto! (posti limitati)*