



Meret Bissegger
LA CUCINA NATURALE

ERBE SELVATICHE COMMESTIBILI

**CORSO DI TRE GIORNI PER RICONOSCERE E UTILIZZARE
LE PIANTE SELVATICHE PIÙ COMUNI**

Con Meret Bissegger, cuoca e autrice

VAL FORMAZZA, 26-27-28 maggio 2020

IL CORSO VUOLE FORNIRE GLI STRUMENTI PER RICONOSCERE SUL TERRENO UN CERTO NUMERO DI ERBE COMMESTIBILI DI FACILE RACCOLTA E UTILIZZO, E NEL CONTEMPO DARE LA POSSIBILITÀ DI ASSAPORARE E GUSTARE IL RISULTATO DEL RACCOLTO ATTRAVERSO SEMPLICI RICETTE CON L'AGGIUNTA DI PRODOTTI BIOLOGICI DI ALTA QUALITÀ. IL CORSO DI TRE GIORNI CONSECUTIVI PERMETTE DI RIVEDERE LE STESSE PIANTE IN DIVERSI HABITAT E DI FISSARE MEGLIO LE CONOSCENZE ACQUISITE SUL CAMPO.

PROGRAMMA:

Il primo giorno: **ritrovo presso la Walser Schtuba**. Si inizia alle 9.30 con una piccola parte teorica, poi si esce in campagna, in diversi luoghi della valle, alla scoperta delle erbe. Se il tempo lo consente si pranza con picnic, poi si prosegue con la lezione. Con il raccolto si preparerà già una buona cena selvatica, con diversi assaggi di antipasti, piatto principale e dessert.

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

Il terzo giorno si approfondiscono 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 circa. Consiglio vivamente il soggiorno in loco dato che il corso è molto intenso.

Il corso si tiene con qualsiasi tempo e con al massimo 13 partecipanti.

DOCENTE:

Da molti anni **Meret Bissegger** organizza corsi di cucina su diversi temi: in autunno/inverno i contenuti sono soprattutto a tema (ad esempio «la zucca», «la castagna», «antipasti sfiziosi di verdure», «sapori del medioriente») mentre in primavera i corsi sono dedicati alle piante selvatiche commestibili, con raccolta nei campi e successiva preparazione. Ai prodotti di base viene data grande importanza: sono di qualità Bio, quasi sempre integrale e soprattutto di stagione e quanto possibile regionali.

Nel 2011 è uscito il suo primo libro: **“La mia cucina con le piante selvatiche”**, Edizioni Casagrande, Bellinzona, un libro che racchiude 30 anni di esperienza da autodidatta. Nel 2014 è uscito il suo secondo libro: **“La mia cucina con le verdure autunnali e invernali”**.

SEDE DEL CORSO: Albergo Walser Schtuba, Località Riale, Val Formazza (VB), www.locandawalser.it

COSTO: 500 Euro.- per persona, per le 3 giornate, vitto e materiale didattico compreso; escluse bibite alcoliche.