

# 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 LEZIONI in Valle di Blenio

// 1071. Sempre di lunedì: 22 marzo, 12 aprile, 10 maggio 2021

// 1072. Sempre di martedì 23 marzo, 13 aprile, 11 maggio 2021

Le 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 le 17.30 si torna in cucina per preparare un gustoso pasto tutto «selvatico». 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. Ti aspetto!

**Orario:** ore 14.00–22.30

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

---

## CORSO INTENSIVO DI TRE GIORNI in Valle di Blenio

// 1092. Da giovedì 3 giugno (Corpus Domini) a sabato 5 giugno 2021

**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 pranziamo 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.

---

## CORSO INTENSIVO DI TRE GIORNI in Val Formazza (VB)

// 1089. Da giovedì 13 a sabato 15 maggio 2021 Nuova data

// 1011. Da martedì 26 a giovedì 28 maggio 2021 **Completo**

Programma simile al corso precedente, ma con ritrovo presso la Walsler Schtuba alle 9.30.

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.

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

**Sede:** Albergo Walsler Schtuba, Località Riale, Val Formazza (VB), [www.locandawalsler.it](http://www.locandawalsler.it)

**Iscrizione:** [meret@meretbissegger.ch](mailto:meret@meretbissegger.ch)

---

# ESCURSIONI ALLE ERBE

RICONOSCERE PIANTE COMMESTIBILI, SCOPRIRE CULTURA E STORIA. UNA MINI-VACANZA CON TRE TRANQUILLE ESCURSIONI NEL PAESAGGIO SUBALPINO DELLA VALLE DEL SOLE. PIACERE, ACCOGLIENZA E NATURA SONO IN PRIMO PIANO.

// 1099. Da lunedì 28 a mercoledì 30 giugno 2021

// 1100. Da venerdì 2 a domenica 4 luglio 2021

Ogni giorno passiamo 4 -7 ore a camminare tranquillamente lungo bellissimi sentieri (max. 600 m di dislivello) e ci godiamo un picnic selvaggio all'ora di pranzo. Dopo una pausa rilassante nel giardino di Casa Merogusto, la sera cuciniamo semplici piatti estivi.

**Costo:** CHF 500.-. Include: guida esperta, 3 picnic e 3 cene gourmet. Non sono inclusi il pernottamento, le bevande alcoliche e gli eventuali costi di trasporto.