



Meret Bissegger  
LA CUCINA NATURALE

# 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.

## CORSO DI TRE LEZIONI in Valle di Blenio

// 1151. Sempre di lunedì: 14 marzo, 11 aprile, 9 maggio 2022

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

// 1152. Da venerdì 18 a domenica 20 marzo 2022 (S. Giuseppe)

**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 pranzeremo 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.

---

# 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.

// 1181. Da lunedì 4 a mercoledì 6 luglio 2022

// 1182. Da venerdì 9 a lunedì 11 luglio 2022

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.