

# PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI

**CORSI PER 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 Valle di Blenio. 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

// 1448. Sempre di lunedì, pomeriggio e sera: 17 marzo, 7 aprile, 5 maggio 2025, 14.00–22.30

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!

**Costo:** CHF 440,-- per 3 giornate (26 ore di lezione), vitto e materiale didattico compreso.

## CORSO INTENSIVO DI TRE GIORNI

// 1461. Da giovedì 1. maggio a sabato 3 maggio 2025

**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 540,-- materiale didattico e i pasti durante i tre giorni compresi, vino escluso.

---

## PASSEGGIATE ALLE ERBE

**È LA FORMULA "LIGHT" TRA LE MIE OFFERTE SUL TEMA DELLE PIANTE SELVATICHE.**

Queste passeggiate di una giornata si rivolgono sia ai curiosi che vogliono vedere quali piante commestibili crescono nei dintorni, sia a coloro che già hanno partecipato a corsi sulle erbe e vogliono consolidare la conoscenza delle piante nei diversi periodi di crescita e habitat.

Volentieri condivido le mie ricette e fornisco consigli pratici per la raccolta e la cucina. Con l'aiuto di semplici conoscenze botaniche capiremo le similitudini gustative.

È una passeggiata facile, che si svolge a diverse altitudini a seconda della stagione, per lo più su buoni sentieri e strade sterrate. Ognuno porta il proprio picnic per la pausa pranzo.

**Costo:** CHF 90,00 per persona

// 1447. Martedì 11 marzo 2025, 9.30 – 16.00 Mendrisiotto

// 1449 Mercoledì 19 marzo 2025, 9.30 – 16.00 (San Giuseppe) Piano di Magadino

// 1459. Venerdì 25 aprile 2025, 9.30 – 16.00

24 e 25 maggio 2025: vedi programma del Festival delle erbe spontanee a Poschiavo

// 1467. Mercoledì 28 maggio 2025, 9.30 – 16.00

// 1483. Lunedì 14 luglio 2025, 9.30 – 16.00