

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 2026

// 1532. Sempre di lunedì, pomeriggio e sera: 16 marzo, 20 aprile, 18 maggio 2026, 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), cena e materiale didattico compreso.

CORSO INTENSIVO DI TRE GIORNI

// 1551. Da venerdì 1. maggio a domenica 3 maggio 2026

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. Bevande alcoliche, pernottamento e colazione esclusi.

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

// 1531. Martedì 10 marzo 2026, 9.30 – 16.00 Mendrisiotto

// 1539. Martedì 31 marzo 2026, 9.30 – 16.00 Piano di Magadino

// 1544. Mercoledì 15 aprile 2026, 9.30 – 16.00

// 1550. Martedì 28 aprile 2026, 9.30 – 16.00

30 e 31 maggio 2026: vedi programma del Festival delle erbe spontanee a Poschiavo

// 1566. Mercoledì 7 luglio 2026, 9.30 – 16.00

// 1575. Lunedì 3 agosto 2026, 9.30 – 16.00