

# Erbe e Fiori in cucina

*L'arte di riconoscere le piante selvatiche commestibili e i loro mille impieghi in cucina*

## Riserva Naturale Palude Brabbia

ore 15.00 - 18.00 Inarzo (VA), Via Patrioti 22

a cura di Rosella Aresi

*Tre pomeriggi per addentrarsi nell'affascinante pratica del riconoscimento delle erbe e dei fiori selvatici dei nostri prati e boschi e riscoprire una cucina gustosa e naturale.*

*Dopo un'escursione all'aria aperta dedicata al riconoscimento dei vegetali spontanei commestibili, ci troveremo attorno ad un tavolo con quanto raccolto per apprendere, grazie alla mano esperta di Rosella vecchie ricette e i sapori di una volta.*

### 27 Marzo – Erbacce in padella

*Dente di leone, lamio rosso, tè svizzero e mille altre erbe di inizio primavera vengono considerate delle infestanti di orti e giardini da cui liberarsi al più presto!*

*Impareremo come queste piante sono fonti di infinite preparazioni dalle delicate tisane a dolcetti speciali...*

### 10 Aprile – Invisibili germogli

*Molte piante danno il meglio di sé in cucina se prese quando sono ancora dei teneri germogli... le delicate foglioline contengono inoltre preziose sostanze per il nostro organismo ... riconoscerli e imparare a cucinarli sarà il tema di questo incontro.*

### 24 Aprile – Fiori in cucina

*Viole, primule e margherite con i loro profumi e le delicate corolle sono l'annuncio della primavera insieme ad altri fiori meno visibili ai nostri occhi... in tavola sono ingredienti speciali per arricchire, insaporire e decorare piatti originali dall'antico utilizzo...*

Donazione valida per il ciclo di 3 incontri € 45,00 compresa iscrizione alla LIPU –  
Soci LIPU € 35,00 iscrizioni entro mercoledì 24 marzo



Per informazioni ed iscrizioni: Riserva Naturale Palude Brabbia

Tel. 0332/964028 [oasi.brabbia@lipu.it](mailto:oasi.brabbia@lipu.it) [www.lipu.varese.it](http://www.lipu.varese.it)

