



SINDACATO PENSIONATI ITALIANI

VERGIATE - Via Cavallotti,10 Tel. 333/9821187

spisestocalende@cgil.lombardia.it

www.cgil.varese.it – seguici anche su facebook

Con il patrocinio del



Comune di

VERGIATE

ANDAR PER ERBE

**RICONOSCERE E
CUCINARE
LE BUONE ERBE**



A CURA DI ROSELLA ARESI

Tre incontri per riconoscere e utilizzare le nostre piante spontanee commestibili in passeggiate nei nostri campi. **Dopo l'ultima escursione** ci troveremo attorno ad un tavolo per gustare le erbe da noi raccolte impariamo, grazie alla mano esperta di Rosella, come valorizzarle nel meglio.

Sabato 23 Marzo h 14,30 – 17,30 – Le prime erbe in pentola

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 siano fonti di infinite preparazioni dalle delicate tisane a dolcetti speciali.

Sabato 13 Aprile h 14,30 – 17,30 – Tenere foglioline, fiori e 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.

Domenica 12 Maggio h 9 – 12 – Coloriamo i nostri piatti

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.

Ai partecipanti è richiesto un contributo di € 15,00

**Ritrovo gruppo
in via Dei Prati nei pressi n°
civ. 96
Fraz. Cuirone di Vergiate**

**Info e Prenotazioni:
SPI – CGIL VERGIATE
tel. 0332 195 6360 cell. 333 982 1187**