

# Übersicht Wildkräuter Kurse Tessin mit Erica Bänziger Jahr 2017

Wildkräuter Kurse und Events 2017 mit Erica Bänziger Tessin und Deutschschweiz und ab 21. März jeden Dienstag Wildkräuter Kurse in Verscio/Terre di Pedemonte oder Valle Maggia oder im Centovalli

Details und Preise der einzelnen Events per [Mail](#) oder [SMS 079 354 12 30](#) anfragen

1. April Wildkräuter Exkursions Tag im Tösstal in Zusammenarbeit mit Atelier für Gesunde Ernährung, Claudia Wullschläger. Anfragen per Mail an mich!

14. April Karfreitag Tageskurs im Valle Maggia, Lodano/ Someo mit Picknick, Kosten 85.00

15. April / Ostersonntag Kräutertag in der Piano di Magadino mit Picknick, 85.00

17. April, Ostermontag, Kräuterkurs im Maggiatal 4 Stunden

6.7. Mai 2017 Wochenend Kurs in Miegliaglia Malcantone TI mit Kochen

[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

13. Mai Campo Cortoi Wildkräuter Kurs, Anfragen direkt an Campo Cortoi, [www.campocortoi.ch](http://www.campocortoi.ch)

20. Mai Mai Wildkräuter Sammel- und Kochkurs in Hertenstein im Stella Matutina, LU, Preis und Details auf Anfrage. Möglichkeit zum Übernachten in der Stella Matutina. [Bildungshaus Stella Matutina Hertenstein: Home](#)

21. Kräuterwanderung im Raum Hertenstein 4 Stunden auf Anfrage

mit Besichtigung Haldiho!

27. Mai Wildkräuter Kurs mit Kochen in SZ, via FFS. Details siehe Webseite [www.ffi-schwyz.ch](http://www.ffi-schwyz.ch)

3.und 4. Juni / Pfingsten, Kräuter Exkursion Bosco Gurin und Vergeletto, Tageskurs Fr. 85.- nach Absprache

25. Juni Wildkräuter Exkursionstag im Gebiet Morschach, von FFS, Schwyz. Details siehe: [www.ffi-schwyz.ch](http://www.ffi-schwyz.ch)

19. August Piansecco oberhalb von Spruga / bei Interesse auch mit Übernachtung Fr. 50.- B.u.B. im DZ oder 60.- im EZ und Kochen eines einfachen Menüs (Kurspreis pro Tag Fr. 90.- mit Wein und Essen) Detailausschreibung auf Anfrage!  
[www.kraftinsel.ch](http://www.kraftinsel.ch)

Buch zum Thema: **Wildkräuter Küche, Fr. 28.00**

---

## **2017-08 Wildkräuter Erlebnis Tag Onsernonetal /TI auf Piansecco Samstag 19.August**

**Datum:**

**Dauer.** 10.00 bis ca. 17.00 Uhr mit gemeinsamer Wanderung auf den Berg und wieder zurück ins Tal und Zubereitung einer Wildkräuter Mahlzeit bei Silvia und Johannes auf der Kraftinsel

**Besonderheiten:** Kurs oberhalb von Spruga, Valle Onsernone bei Silvia und Johannes Studer von der Kraftinsel auf 1450 m. Auf- und Abstieg je ca. 40- 60 Minuten. Schöne Aussicht und alpine

**Flora! Wandertauglich und feste Wanderschuhe nötig!**

**Preis pro Person:** 80.- zusätzlich Fr. 8.- für Essen mit Wildkräuter Suppe, Brot/ ev. Wähe/ Ziegenkäse von der Alp und Cafe und Bio Wein

**Anmeldung:** [erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch) oder 091 796 28 61 oder direkt bei der Kraftinsel Studer Sylvia [www.kraftinsel.ch](http://www.kraftinsel.ch)

Anmeldeschluss: 12.August 2017

[Speciale Tessiner Zeitung](#)

---

# **Backlist: Kurse für Gäste der Casa Gialla/ Casa Ambica/ Casa Serafina/ Tegna/ Gordevio und Lodano**

Im Jahr 2017 auf Anfrage

**Für Kunden der Pensionen siehe unten führe ich auf Wunsch einen speziellen Kräuterkurs. Auch auf Anfrage.**

Andere Teilnehmer und Interessierte können gerne auch teilnehmen! Telefon oder SMS an Erica Bänziger 079 354 12 30 oder 091 796 28 61 reicht!

mail: [erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

Bei einer mehrtägigen Übernachtung in einem der Pensionen gibt es nach Absprache mit der Pension einen speziellen Kurspreis für den Kräuterkurs.

▪ [www.casa-gialla.ch/](http://www.casa-gialla.ch/)

---

## **Backlist Kochkurs in Schwyz bei FFS- Richtiger Umgang mit Fetten und Ölen in der Küche**

Bei Interesse anfragen!

Abend Kochkurs zum Thema Fette und Öle.

Wir lernen den richtigen Umgang mit den diversen kaltgepressten Pflanzenölen, was eignet sich für was.

Mehr Infos bei der FFS im neuen Kursprogramm.

Datum:

<http://www.ffi-schwyz.ch>

---

## **Dal 20.3.2017: Ogni martedì, Corso delle erbe selvatiche commestibili**

Escursione guidata nei campi di Terre di Pedemonte per conoscere le erbe commestibili e altre piante interessanti

della nostra regione

(anche altri luoghi nel Ticino sono possibili) Erica Bänziger,  
dietista diplomata

e conosciuta autrice di libri di cucina (solo disponibile in  
lingua tedesca) domiciliata a Verscio, vi fa conoscere le erbe  
ai gruppi di min. 3 e max. 12 persone. Bambini e cani sono  
anche benvenuti.

Ogni martedì da metà Marzo fino all'autunno, altri giorni su  
richiesta. Prezzo: 60.00. – incl. spuntino e vino, Bambini  
Fr. 15.- Prezzi per gruppi su

richiesta.

Durata: ca. 4 ore 10:00- 14:00/14:30

Nell'estate anche la sera dalle 16:30- 20:30 (Sul  
appuntamento) Lingua: tedesco e italiano secondo il gruppo

Incluso nell'evento un spuntino con erbe selvatiche e vino  
nella selva castanile di Cavigliano oppure a casa mia.

Equipaggiamento: scarpe comode per i prati e boschi,  
protezione del sole, borraccia con bevande, antizanzare e  
piccolo blocco per scrivere.

Inscrizioni: Info Point Valle Onsernone, 6661 Auressio

Fino domenica sera alle ore 17:00

Tel. 091 797 10 00, email: info@onsernone.ch

oppure fino Lunedì sera da:

079 354 12 30, 091 796 28 61, erica@biogans.ch

Erica Bänziger, [www.ericabanziger.ch](http://www.ericabanziger.ch)

Posto per l'incontro: Stazione di Verscio oppure Cavigliano  
alle 10:00 estate alle 9:00 Assicurazione: ogni partecipante  
deve essere assicurato personalmente.

---

# **Abendkurs 21. 4. 2016**

## **Nahrungsergänzungen Pro und Contra**

Kursbeschriebe im neuen Programm der FFS Schwyz.....ab Mitte Januar