

Corso in presenza e on line su Zoom
ore 18.30-20.30 ed uscite pratiche
nei fine-settimana

Iscrizioni (richiedere modulo)

CTG Lessinia,
Cinzia, cell. 3408704089
CTG M. Baldo,
Maurizio, t. 045/6260228
e-mail m.delibori@alice.it

Il corso comprende otto lezioni di
mercoledì sera (cinque in presenza/on line
e 3 on line su Zoom) e sette uscite
guidate di sabato pomeriggio o domenica
mattina per conoscere le piante officinali,
la raccolta dei frutti e semi e il loro
impiego alimentare nella tradizione locale,
concluse da una cena a base di erbe.

**Corso per
conoscere le erbe
spontanee
e alimurgiche
primaverili
e i loro usi alimentari
(ricette) e salutistici**

11 febbraio-11 aprile 2026
Baita alpini di San Massimo
Via Marche (in presenza)
e su Zoom on line



CTG Lessinia, CTG Volontariato Verona,
CTG M. Baldo, CTG San Massimo,
Gruppo alpini San Massimo

Programma

Mercoledì 11 febbraio (conferenza ore 18.30 a San Massimo e su Zoom) Le piante e le loro caratteristiche. Pianta alimurgiche, officinali e velenose in primavera, dove trovarle e utilizzarle: foglie, radici e fiori. Preparazione di tisane e decotti. Degustazione

Sabato 14 febbraio Escursione sulle colline di Pesina di Caprino con ritrovo a Pesina (chiesa) ore 9 e rientro ore 12.30. Facile.

Mercoledì 18 febbraio (conferenza ore 18.30 a San Massimo e su Zoom) Proprietà delle piante. Principali famiglie e generi di piante spontanee. Ricette tradizionali e non a base di erbe e frutta. Conserve e salse. Come prepararle. Degustazione di salse e formaggi alle erbe.

Domenica 22 febbraio Escursione nei dintorni di San Floriano con ritrovo ore 9 a San Floriano (chiesa). Facile-media. Rientro ore 12.30.

Mercoledì 25 febbraio (conferenza ore 18.30 su Zoom) Fasce vegetazionali e piante alimurgiche. Emozioni primaverili nella montagna veronese con le erbe officinali.

Domenica 1° marzo Escursione da Santa Maria in Stelle alla collina Ritrovo: ore 9 a Santa Maria in Stelle Durata: 3h Difficoltà facile-media.

Mercoledì 4 marzo (conferenza ore 18.30 a San Massimo e su Zoom) Preparazione marmellate e dolci con erbe e piante. Degustazione

Sabato 7 marzo Escursione da Castelletto a Biasa e Fasor con ritrovo a Castelletto ore 9 e rientro ore 12.30. Facile-media

Mercoledì 11 marzo (conferenza ore 18.30 su Zoom) Le piante, il bosco e le foreste in primavera, tra botanica, poesia e benessere

Domenica 15 marzo Escursione tra le colline di Custoza, con ritrovo ore 9 a Santa Lucia ai Monti, Facile-media. Rientro ore 12.30

Mercoledì 18 marzo (conferenza ore 18.30 su Zoom) Curiosità sulle piante. Pianta in primavera e fioriture. Pianta e salute

Sabato 21 marzo Escursione nella Foresta di Monte Cor con ritrovo ore 9 a Ferraradi M. Baldo e rientro per le 12.30 Facile-media

Mercoledì 25 marzo (conferenza ore 18.30 a San Massimo e su Zoom) Sensibilità delle piante. Preparazione di liquori e grappe con piante Degustazione

Domenica 29 marzo Escursione sul Monte Santa Viola, con ritrovo ore 9 ad Azzago e rientro ore 12.30, Facile-media.

Mercoledì 1 aprile (conferenza ore 18.30 a San Massimo e su Zoom) Aspetti salutistici e profumieri delle piante, un mondo da scoprire

Sabato 11 aprile Gastronomia e ricette tradizionali con le piante. Cucina assieme e **cena a base di piante e prodotti tipici veronesi**, ore 17-19. Consegna attestati

Regolamento

- 1. Il corso è organizzato dai gruppi CTG Volontariato, Lessinia e M. Baldo in collaborazione con CTG San Massimo ed Alpini di San Massimo.**
- 2. È rivolto a tutti, interessati alla botanica officinale e all'uso alimentare delle piante nella tradizione popolare veronese.**
- 3. Il corso prevede 8 lezioni di cui 5 in presenza/on line e 3 on line e 7 visite guidate, con degustazioni.**
- 4. A chi lo richiede verrà rilasciato un attestato di frequenza (almeno 70% presenze).**
- 5. L'iscrizione al corso (30 €) richiede la tessera CTG 2026 (20 €). Sono esclusi il costo dei materiali forniti e la cena finale.**
- 6. Termine per le iscrizioni: 7 febbraio**

