

# Gutschein im Wert x für: Frau Muster

**Auf Du und Du mit Bäumen in Verscio/ Cavigliano**  
Parco nazionale del Locarnese



Dauer: ca. 4.5 Stunden (10:00-14:30)

Inhalt: Wollen Sie schon länger mehr über Edelkastanien-, Rosskastanien-, Maulbeer-, Baumrössen-, Haselnuss-, Eiche-, Linde-, Olivier-, Kampfer-, Robinien-, Lorbeer-, Eibe- Ginkgo etc. erfahren? Begleiten Sie einen Streifzug durch Baumartenkenntnis auf einem gemächlichen geführten Streifzug durch Verscio/Cavigliano, ich esse Ihnen dabei auch eine der ältesten Linden des Kantons. Sie erfahren mehr über Mythen und Märchen, Gesundheitswert, Nutzung- und sofern vorhanden auch den Genusswert der jeweiligen Baumartenspezialität. Auf Wunsch auch mit Baumritual.

Kosten inkl. Picknick und Wein Fr. 50,- pro Person, Kids ab 8 Jahren 12,- direkt am Kurs zahlen. Hände dürfen auch mitkommen.

Kaufverpflichtung und Anmeldung:  
Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, Wildkräuterfrau und Kochbuchautorin aus Verscio/ TI, 091 796 28 61, 079 354 12 30  
[www.ericabaezinger.ch](http://www.ericabaezinger.ch)

Wann: Fröhlich bei Herbst für Gruppen ab mind. 3 Personen mit Picknick im schönen Kastanienpark von Cavigliano, Di oder Do oder nach Vereinbarung.



**Botanische Wildkräuter Streifzüge**  
Terre di Pedemonte /Centovalli TI  
Parco nazionale Locarnese

Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin und bekannte Kochbuchautorin und Wildkräuterfrau wohnt oft in Verscio, zeigt Ihnen auf einem Streifzug durch ihr Dorf und der Umgebung (andere Orte Picknick mit Wildpflanzen Snacks, Käse und Wein im Kastanienpark von Cavigliano oder bei mir zuhause runden den Anlass kulinarisch ab.



Schwierigkeit: leicht, geeignete Schuhwerk für Wiesen und Wege.  
Mitbringen: Sonnen- Zicken- und ev. Mückenstichschutz und Wasserflasche, Schreibblock kleiner  
Dauer: ca. 4 Stunden 10:00 - 14:00/30 Uhr oder nach Absprache.  
(im Sommer auch am Abend von 16:30 ca. 20:30 buchbar)  
Durchführung: jeden Dienstag ab ca. Mitte März bis Herbst Mitte/Ende Oktober (andere Wochentage und Orte auf Anfrage)  
Preis: Fr. 50,- inkl. Picknick und Wein pro Person, Kinder Fr. 12,-  
Anmeldung: Info Point Valle Ossemone 6661 Aessio  
Telefon 091 797 30 00, E-mail: [info@valleossone.ch](mailto:info@valleossone.ch) bis Sonntag Abend  
oder direkt: 079 354 12 30 (Erica Bänziger), [ericab@igag.ch](mailto:ericab@igag.ch) bis Montag Abend  
Treffpunkt: Bahnhof Verscio (10:00 Uhr) / Sommer 9:00 Uhr  
Diverses: Der Kurs kann bei starken Wetterumbrüchen zur Sicherheit der Teilnehmer jederzeit abgesagt werden. Verabreichte Freunde dürfen auch gerne mitkommen (Bitte anmelden).  
Info über die Kursleiterin: [www.ericabaezinger.ch](http://www.ericabaezinger.ch) / [www.eri-ty.ch](http://www.eri-ty.ch)

## Verwendung des Gutscheins für:

Bücherbezüge bei Erica Bänziger, Exkursionen mit Erica Bänziger, Einkauf im Olivenbaumkraftshop oder für die Teilnahme an einem Kurs bei Erica Bänziger nach Wahl!

**Wildkräuter Koch- und Kennenlernplausch im Tessin**  
Leitung Erica Bänziger (Kochbuchautorin, Wildkräuterfrau)

4. bis 5. Mai 2013

in Miglieglia/ Malcantone TI

Vorläufiges Programm (kleinere Änderungen vorbehalten)  
PS: Bei Regen kürzerer Streifzug, mehr Kastanienkunde in der Küche!  
Individuelle Anreise ev. schon am Freitag (1 Nacht zusätzlich) Anträge an Hotel!



**Samstag**  
13:15 Begrüssung und gemeinsames „Mittagsmenü“ einfaches Buffet auf Basis von Wildkräutern.  
(Wer am Freitag anreist kann ab 11:30 Uhr bei der Vorbereitungsarbeit sein und helfen)  
14:30: Kurze Theorie und ca. 2-3 stündiger Kräuterkennenstreichzug mit lokalen Wildkräutern der Region und sammeln für das Abendessen eines Wild- Kräuter- Menü Surprise je nach Ernte der Kräuter und ein Dessert

**Sonntag**  
Ein abschliessendes Abende bzw. individuelle Verlängerung und Log im Malcantone... auf eigene Faust.  
Menschenkunde mit der Karteileitung möglich (nach Interesse)  
hochaltem Frühstücksbuffet, 2 Kräuter Menüs, Rezeptze und Apero  
- EZ Zuschlag Fr. 20,- inkl. Cafe, evtl. Getränke u. Mineral.  
Anmeldung: April 2013 an: Casa Santo Stefano  
[www.casasantostefano.ch](http://www.casasantostefano.ch)  
Ernährungsberaterin [www.ericabaezinger.ch](http://www.ericabaezinger.ch)

**„Heissi Marroni“**  
Auf den Spuren der Tessiner Edelkastanien

Genussvoller Koch- und Wanderplausch mit Erica Bänziger Kochbuchautorin aus Verscio und Carlo Scheggia, Revierförster im Malcantone

19. bis 20. Oktober 2013 in Miglieglia TI

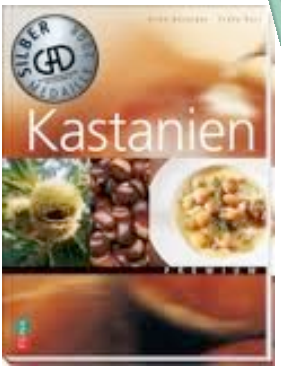


Mitten in einem der wunderbarsten Kastanienwälder des Tessins, im schönen Wandergebiet des Malcantone, am Fusse des Monte Leone, liegt das gemütliche Casa Santo Stefano, Hotel Garni und Seminarhaus. In diesem Haus habe ich den stillen Rahmen gefunden um einen Genuss- und Kochplausch zu organisieren.

**Programm**

- 16:30 Begrüssungssapero am Kamin der Küche der Casa mit Kaffee, Tee und Kastanien Surprise.
- Informationen über die Kastanienkultur und Kastanienprodukte.
- Freiwillige Mithilfe einiger Teilnehmer bei der Zubereitung des Abendessens oder individuelle Aktivitäten in der Casa oder der Umgebung.
- 18:30 Uhr Apero mit Prosecco oder Fragolino mit Kastanien im Speckmantel mit Salbei oder Surprise der Köchin.
- Fünf Gänge Kastanien-Menü Surprise ohne Fleisch.
- Am Sonntag nach dem feinen Frühstück, gemeinsame Wanderung auf dem Kastanienwanderweg nach Arosio unter Begleitung von Carlo Scheggia Revierförster des Malcantones. Auf Wunsch gemeinsames Mittagessen im Ristorante San Michele mit herbstlichen Marronspeisen oder Menü nach Wahl (eigene Kosten). Von dort individuelle herbstliche Marronspeisen oder Menü nach Wahl (eigene Kosten). Von dort individuelle herbstliche Marronspeisen oder Menü nach Wahl (eigene Kosten). (mit organisiertem Gepäcksport) oder Verlängerung im Tessin.

10,- im DZ pro Person  
tag Fr. 20,- DZ in Einzelbeleg, Zuschlag Fr. 55,-  
10-Apero, Kastanienkochen, Fünf Gänge Kastanien-Menü, je's Frühstücksbuffet mit hausgemachten Bio-Brot und Zopf, Konfi, lato etc. kleiner Snack auf Wanderung.  
Tränke beim Abendessen, Mittagessen am Sonntag  
Anzahl: 12  
Telefon: 091 609 19 35 oder [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
Tel. 091 796 28 61, [www.ericabaezinger.ch](http://www.ericabaezinger.ch)



[www.ericabaezinger.ch](http://www.ericabaezinger.ch)  
[www.olivenbaumkraft.ch](http://www.olivenbaumkraft.ch)

**Wildkräuter-Kurs**

Erstaunlich, was die Natur für den Kochtopf bereithält. Sie bestimmen zusammen mit Erica Bänziger, Kochbuchautorin und Wildkräuterfrau, nach vorhandenen Möglichkeiten in der Umgebung wilde, essbare Pflanzen. Diese verarbeiten Sie dann zusammen in einfachen, glänzenden Menüs, nach dem Motto: es hat, was die Natur hat immer was, nur nicht immer von einem gleich viel. den sie zukünftig der Mutter Natur rund um Haus und Garten viele einer angeleitete Wildkräuter werden praktisch zu ernten und somit wird ihr Blickwinkel nach diesem Kurs sicher doch vollständig wird Mann oder Frau sich öfters nach essbaren Garten Eden blicken. Das macht Spass und gesund ist es.

Kursziel: Wilde, essbare Kräuter erkennen und verwenden.  
Beginn: Samstag, 20. April 2013  
Dauer: 1 Tag von 9:00 bis ca. 16:30 Uhr  
Ort: ein Teil im DZ-Kochbuch  
Treffpunkt: wird bei Anmeldung  
Leitung: Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, Wildkräuterfrau und Kochbuchautorin  
Kosten: CHF 145,- (CHF 125,- Kurs und Rezeptze)  
Mitbringen: Für drussen: Wanderschuhe, Picknickkorb zum Kochen, Trinkflasche, Für's Kochen: Nudelmaschine, Planke, Brenneisen oder andere Kr...



von Erica Bänziger Dipl. Ernährungsberaterin [www.ericabaezinger.ch](http://www.ericabaezinger.ch) 2013

