



A cura di [Chiara Todesco](#)



Si possono anche chiamare "erbacce" ma sono un tesoro prezioso: un tempo venivano molto usate per i loro effetti benefici e ora stanno tornando di moda. Sono le **erbe selvatiche, che in montagna di certo non mancano e possono avere un grande impiego in cucina**. Sarà per questo che sta crescendo sempre più l'interesse per la loro applicazione, in tavola e non solo.

Nelle località alpine nascono così proposte ad hoc. Persino nella più mondana [Madonna di Campiglio](#) durante l'estate ci sono diversi eventi. Tra questi, "Di prato in pranzo", camminata alla scoperta delle piante alimurgiche (tipo rabarbaro alpino, borragine, sambuco nero) assieme alla "Signora delle erbe" Noris Cunacci; e "Raccogli l'attimo", dedicata ai prodotti selvatici del territorio e alle tradizionali ricette per conservarli.

Maestra nella ricerca e cura di queste erbe è la località di [Lana](#), in Alto-Adige: dalla fine della primavera fino all'inizio dell'autunno organizza incontri per gruppi guidati da esperti del posto che conoscono tutti i segreti e sanno dove andare a scovare il verde selvatico. "Cosa cresce qua?" è ad esempio l'appuntamento in agenda nelle date del 16 giugno, 14 luglio, 11 agosto e 8 settembre: lungo la passeggiata al maso Roachhof si scopriranno diverse varietà colorate di piante ed erbe selvatiche. E alla fine i partecipanti riceveranno una bevanda fresca con uno spuntino, naturalmente a base di erbe.

Erbe ma non solo. Ci sono anche gli orti. Se si sceglie di fare una vacanza in un maso [Gallo Rosso](#), sempre tra le montagne altoatesine, c'è quasi sempre un orto che si rispetti. Pomodori, insalata, carote, zucchine, spinaci, porri, patate: tanti prodotti freschi e genuini che, d'accordo con i contadini, si possono raccogliere e poi cucinare nel proprio appartamento. In alcuni masi vengono coinvolti nella cura dell'orto anche i bambini che sanno apprezzare il lavoro della terra, mentre per i genitori i contadini offrono corsi di cucina.

Sempre in questa zona, all'imbocco della Val Venosta e vicino a Merano, l'[Hotel Hanswirt](#) ha stilato **un programma su misura per utilizzare la** natura come risorsa e strumento di prevenzione. All'interno del programma c'è anche un laboratorio sulle erbe selvatiche e il loro uso: le guide spiegheranno le caratteristiche delle erbe e insegneranno a realizzare prodotti per la cura del corpo, oltre a piatti sfiziosi.