

APRILE ALLE 50 ERBE di primavera del Cilento

A tavola con i colori

"Al Frantoio"

San Mauro Cilento

Domenica 1 e Lunedì 2 Aprile:

"A tavola: Erbe e Fiori a Pasqua e Pasquetta"

Venerdì 6 e sabato 7 aprile:

"A tavola: Erbe e Fiori (bianchi) *in Albis*"

- Venerdì 6 aprile: ore 17.30 Corso di assaggio dell'olio
- Domenica 8 aprile: il ristorante è **CHIUSO** per festa patronale

Venerdì 13, Sabato 14 e Domenica 15:

"A tavola: Erbe e Fiori *in Verdeazzurro*"

- Venerdì 13, ore 17.30: Corso di assaggio dell'olio
- Domenica 15, ore 10.00: Escursione e laboratorio botanico con Nicola Di Novella su "Le Piante Spontanee alimentari, come raccoglierle, come prepararle, come cucinarle."

Da Venerdì 20 a Giovedì 26 aprile:

"A tavola: Erbe e Fiori, *in Tricolore*"

- Venerdì 20, ore 17.30 Corso di assaggio dell'olio
- Domenica 22 aprile, ore 10.00: Escursione e laboratorio botanico con Nicola Di Novella su "Le Piante Spontanee Medicinali, come raccoglierle, come conservarle, come preparare rimedi naturali."
- Mercoledì 25 aprile, ore 10.00: Escursione e laboratorio botanico con Nicola Di Novella su "Le Piante Spontanee Cosmetiche, come raccoglierle, come prepararle, come formularle per tutti i tipi di pelle"

Da Venerdì 27 a Martedì 1 Maggio:

"A tavola: *Antiche Pietanze alle erbe dei Lavoratori della Terra Cilentana*"

- Venerdì 27 aprile, ore 17.30: Corso di assaggio dell'olio
- Domenica 29 aprile, ore 10.00:
Escursione e laboratorio botanico con Nicola Di Novella su Aromaterapia e Gemmoterapia con le Piante Spontanee: come raccoglierle, come conservarle, come preparare rimedi naturali.
- Martedì 1 Maggio, ore 10.00 - 13.00:
Incontro: Un progetto solidale per il lavoro nel Cilento
- Ore 13.15: Cicci maritati e Carciofi di Pattano con l'Associazione "Pattano Insieme"

Dall' 1 Aprile al 31 Maggio tutti i giorni Escursioni e laboratori per le scuole e i gruppi (con prenotazione).

APRILE ALLE 50 ERBE del Cilento

50 ERBE FIORI FRUTTI spontanei Cilentani utilizzati nelle pietanze

1. *Allium triquetum* L., Aglio selvatico
2. *Allium roseum* L., Aglio selvatico
3. *Artemisia arborescens* L., Assenzio marino
4. *Asparagus acutifolius* L., Asparago selvatico
5. *Bellis perennis* L., Pratolina
6. *Beta vulgaris* L., Bietola
7. *Borago officinalis* L., Borragine
8. *Brassica fruticulosa* Cyr., Cavolo selvatico
9. *Capparis spinosa* L., Cappero
10. *Cercis siliquastrum*, Albero di giuda
11. *Cichorium intybus* L., Cicoria
12. *Citrus aurantium* L., Arancio amaro
13. *Citrus limon* (L.) Burmann fil., Limone
14. *Crepis leondontondoides*.L., Crepide
15. *Crithmum maritimum* L., Finocchio di mare
16. *Cynara scolymus* L., Carciofo di Pattano
17. *Eruca sativa* L., Rucola
18. *Foeniculum vulgare* Mill., Finocchio selvatico
19. *Juglans regia* L., Noce
20. *Lathyrus sylvestris* L., Pisello selvatico
21. *Laurus nobilis* L., Alloro
22. *Leopoldia comosa* (L.)Parl., Bulbo lambascione
23. *Malus sylvestris*, Melo selvatico
24. *Malva sylvestris*, Malva
25. *Melissa officinalis* L., Melissa
26. *Menta viridis* L., Menta selvatica
27. *Myrtus communis* L., Mirto
28. *Nepeta nepetella* L., * Mentuccia
29. *Ocimum basilicum* L., Basilico
30. *Olea europea* L., Oliva
31. *Origanum heracleoticum* L., Origano selvatico
32. *Oxalis pes-caprae*, Acetosella di mare
33. *Prunus amygdalus* Stokes, Mandorlo
34. *Pyrus piraster*, Pero
35. *Robinia pseudoacacia*, Acacia
36. *Rosmarinus officinalis* L., Rosmarino selvatico
37. *Salvia officinalis* L., Salvia selvatica
38. *Satureja montana* L., Santoreggia selvatica
39. *Silene alba e italica* silene
40. *Sinapis pubescens* L., Senape selvatica
41. *Sonchus asper* (L.) Hill, Sivone
42. *Sonchus oleraceus* L., Sivone
43. *Stellaria media stellaria*,
44. *Taraxacum officinale* Weber, Tarassaco
45. *Thymus longicaulis* Presl., Timo selvatico
46. *Trifolium repens*, Trifoglio bianco
47. *Trifolium incarnatum*, Trifoglio dei campi
48. *Urtica dioica*, Ortica
49. *Vicia faba*, Fava
50. *Vitex agnus-castus* L., Agnocasto