

## ANREISE & TIPPS

### Anreisetipp mit Bahn und Bus

Aus der Schweiz: Bei der SBB gibt es oft Sparpreise.

Aus Deutschland: Bei der Deutschen Bahn gelöste Fahrausweise mit dem Zielpunkt St. Moritz berechtigen am Reisetag ohne zusätzliche Formalitäten zu einer Anschlussfahrt mit dem Bus vom Bahnhof St. Moritz nach Maloja. Onlinetickets für diese Anschlussfahrt sind nur gültig, wenn sie vorher ausgedruckt wurden und mit einem Zangenabdruck versehen sind.

### Von Maloja nach Salecina

Zu Fuss ist Salecina in 20 Minuten erreichbar (Wegbeschreibung siehe Homepage). Es ist möglich das Gepäck in Maloja-Posta im Salecina-Gepäckdepot einzuschliessen (Nummerncode in Salecina erfragbar).

Wir machen wir einmal am Tag einen Gepäcktransport. Bitte gebt uns bei Bedarf vorher Bescheid. Weitere Fahrdienste machen wir nach Absprache.

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden. Es ist abzuklären, ob eure Versicherung Unfälle in der Schweiz abdeckt. Die Leiterin bietet den Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit, kann aber trotzdem ein Restrisiko nie vollständig ausschliessen. Mit ihrer Buchung anerkennen die Teilnehmer\*innen ausdrücklich diesen Sachverhalt und verzichten auf jegliche Ansprüche auf Schadenersatz oder anderweitiger Haftung gegenüber der Stiftung Salecina.

Der Mitgliedsbeitrag der Schweizer Rettungsflugwacht kann online einbezahlt werden, siehe [www.rega.ch](http://www.rega.ch).

## SALECINA

Salecina liegt in den Schweizer Alpen auf 1800 Metern Höhe am Übergang zwischen Oberengadin und Bergell, rund 25 Fussminuten von Maloja entfernt am Wanderweg Richtung Cavloc-See.

Salecina ist ein selbstverwaltetes Ferien- und Begegnungszentrum mit unkomplizierter und offener Atmosphäre. Die Gäste kochen, putzen und organisieren den Alltag selbst. Die Menü-Planung wird jeweils am Sonntagabend für die kommende Woche gemacht. Das Salecina-Team macht den Einkauf und sorgt dafür, dass hinter den Kulissen alles rund läuft. Das Haus verfügt über gemischte Zwei-, Vier- und Zwölfbettzimmer, mehrere Aufenthaltsräume, eine Bibliothek sowie einen Kurs- und Bewegungsraum. Informationen zum vollständigen Seminar- und Kursprogramm sind zu finden unter [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

### Öffentlicher Verkehr inklusive!

Ab zwei Übernachtungen in Salecina ist der öffentliche Verkehr im Bergell und Oberengadin inbegriffen.

Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina ■ centro di formazione e di vacanze

Orden Dent, CH-7516 Maloja  
tel. +41 81 824 32 39 / fax +41 81 824 35 75  
[info@salecina.ch](mailto:info@salecina.ch) / [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

# Essbare Wildkräuter

10.-14. Juni 2025

Mit Fabienne Berchtold



Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina ■ Centro di formazione e di vacanze



## PROGRAMM

### Programm

Dienstag 10.6. Anreisetag.

Nach dem Abendessen um +/- 20:30 Uhr findet das 1. Treffen statt. Thema: Kennenlernen und genauere Infos zum Ablauf der Wildpflanzentage.

Mittwoch 11.6. Treffpunkt in Vicosoprano.

Pflanzenrundgang von Vicosoprano über Borgonovo nach Stampa mit gemeinsamem Sammeln der essbaren Pflanzen. Anschliessend werden wir in Salecina unser Sammelgut überprüfen, verarbeiten und das Abendessen bereichern. Thema: Rohkost: Essbare Wildpflanzen für Salate, Dips, etc.

Donnerstag 12.6. Treffpunkt in Soglio.

Wir wandern von Soglio nach Promontogno und sammeln gemeinsam die essbaren Pflanzen fürs Abendessen. Thema: Essbare Wildpflanzen in der warmen Küche: Rezeptideensammlung und direkte Umsetzung: Wir bekochen die Salecinesen mit unserem wilden, kreativen Pflanzengericht.

Freitag 13.6. Treffpunkt in Castasegna.

Wir besuchen die Soglio Produkte Fabrikation und erhalten eine Betriebsführung. Anschliessend wandern wir von Castasegna nach Bondo und wenden uns einigen ausgewählten heilkräftigen Pflanzen zu, welche unsere Gesundheit unterstützen im Essen, über Kräutertees, Tinkturen oder Salben. Thema: Heilkraft der Pflanzen und unsere Gesundheit.

Samstag 14.6. Abreisetag oder Ruhetag.

Es besteht die Möglichkeit anschliessend an der Florawoche teilzunehmen.

## KOSTEN & ANMELDUNG

### Kosten

Die Langlaufwoche kostet zwischen CHF 492.- und CHF 432.- nach Selbsteinschätzung. Nichtverdienende können einen reduzierten Seminarpreis von CHF 356.- bezahlen. Inbegriffen sind: Kurskosten, Übernachtungen mit Halbpension, Kurtaxe.

In Salecina gibt es einen kleinen Selbstbedienungseinkaufsladen mit der Möglichkeit sich ein Picknick einzukaufen.

Bei den Kurskosten handelt es sich um eine Wochenpauschale, die auch bei früherer Abreise anfällt.

### Anmeldung

Über unsere Homepage, via E-Mail oder telefonisch. Nach erfolgter Anmeldung verschicken wir eine Buchungsbestätigung mit den Angaben zur Überweisung der Anzahlung. Eine Rückerstattung der Vorauszahlung, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30, ist nur bei Absage bis sechs Wochen vor Kursbeginn möglich. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

### Mitnehmen

Gute Laune, Trekking- oder Wanderschuhe, warme Kleidung, Regen- und Sonnenschutz, Rucksack, Trinkflasche, Notizheft und Schreibzeug, Baumwoll-Erntesäckli oder Korb und falls vorhanden: Pflanzenbestimmungsbuch, ebenso Hausschuhe und Handtuch für im Haus in Salecina.

## DER KURS

### Der Kurs

Während drei Tagen wenden wir uns den essbaren Wildpflanzen auf den Wiesen, den Weg- und Waldrändern zu. Wir werden den Fokus auf diejenigen Pflanzen legen, die wir sammeln, verarbeiten und verspeisen werden. Ebenso gehört es zwingend dazu, dass wir mögliche, zu verwechselnde Giftpflanzen kennenlernen. Wir beleuchten die verschiedenen Verarbeitungsmöglichkeiten, um die Pflanzen mit ihrer Wirkung und ihrem Geschmack sinnvoll und genussvoll haltbar zu machen.

Tagsüber sind wir im Bergell auf Wanderschaft, reine Gehzeit: 2-3 Std. Wir haben unser Picknick fürs Mittagessen dabei und tauchen in die Natur und Pflanzenwelt ein. Dabei geht es uns weniger ums zügige Vorankommen, als bei den sich anbietenden Pflanzensammelplätze zu verweilen, die jeweiligen Pflanzen näher kennenzulernen und sie zu ernten. Am späteren Nachmittag treffen wir uns in der Salecina Küche und verarbeiten unser tägliches Sammelgut. Einige Pflanzen werden wir ins gemeinsame Abendessen einfließen lassen. Andere Pflanzen werden wir verarbeiten und im Anschluss als haltbares Produkt nach Hause mitnehmen können.

### Kursleitung

Fabienne Berchtold aus Soglio. Naturpädagogin und Wildnistrainerin, Selbstversorgerin, Sammlerin, Dozentin an der Kräuterakademie in Salez und mit selbständigen Seminarangeboten tätig.

**SALECINA**

Das Haus mit den meisten Sternen zwischen Bergell und Engadin