

## A Inarzo tre sabati dedicati alle erbe selvatiche, tra passeggiate, liquori e autoproduzione

**Pubblicato:** Mercoledì 8 Ottobre 2025



Tre sabati pomeriggio immersi nella natura per scoprire i segreti delle erbe selvatiche commestibili, tra passeggiate, preparazioni casalinghe e degustazioni: **è il programma de “Gli incontri del sabato”, in programma alla Riserva Naturale Lipu Palude Brabbia** nelle giornate dell’**11 e 18 ottobre e dell’8 novembre 2025**. Un’occasione per avvicinarsi all’autoproduzione e riscoprire usi antichi e creativi delle piante spontanee.

### Erbe, bacche e radici: la natura nel piatto

Il primo appuntamento si terrà **sabato 11 ottobre alle 14.30 con “Erbe, bacche e radici!”**. Rosella Aresi guiderà i partecipanti in una breve passeggiata nella natura per riconoscere le principali erbe selvatiche commestibili della stagione autunnale, con uno sguardo anche su bacche e radici. L’incontro prevede consigli su come utilizzare queste piante per preparazioni culinarie originali e gustose.

### Liquori aromatici e rimedi naturali

**Sabato 18 ottobre alle 14.30 sarà la volta di Ombretta Tuligi**, esperta in erbe spontanee e autrice del blog [leerbericettediombretta.com](http://leerbericettediombretta.com). L’incontro sarà dedicato a liquori e grappe aromatizzate, con dimostrazioni pratiche su come scegliere e preparare infusi alcolici utilizzando le erbe di campo. Non solo aromi, ma anche proprietà: si parlerà anche di usi curativi, come ad esempio il potere lenitivo della

piantaggine contro le punture di zanzara. L'evento si concluderà con una degustazione finale.



## Oleoliti fatti in casa

Chiude il ciclo l'appuntamento di **sabato 8 novembre alle 14.30 con un laboratorio su “Oleoliti che passione!”**, ancora guidato da Ombretta Tuligi. Durante l'incontro si apprenderà come estrarre le proprietà delle piante attraverso gli oleoliti, ideali per la cura della pelle o piccoli disturbi. Ogni partecipante realizzerà un preparato da portare a casa.

## Info e iscrizioni

Tutti gli incontri si terranno presso la Riserva Naturale Palude Brabbia a Inarzo e sono su prenotazione. Per partecipare è necessario iscriversi sul sito: [www.lipupaludebrabbia.it](http://www.lipupaludebrabbia.it)

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)