

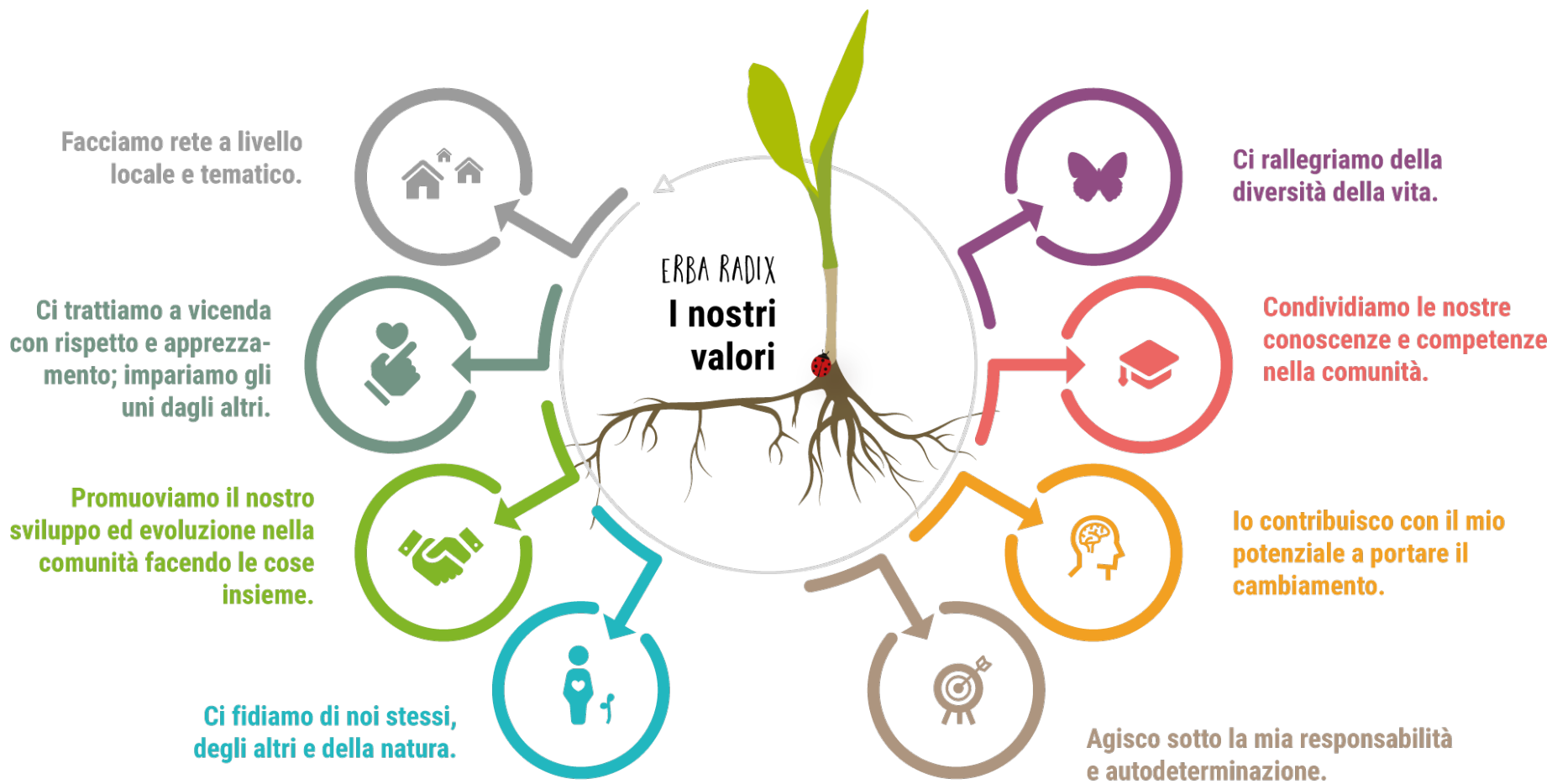
# Programma 2023

Versione 17.2.2023

Ticino

# ERBA RADIX





# Programma annuale Erba Radix 2023



- Ritrovo settimanale a Cavigliano/ Locarno ecc.
- Erba Radix gruppo escursioni
- Erba Radix gruppo cene
- Diverse attività mensili

ERBA RADIX



Tutto l' anno

## Incontro settimanale - Graswurzle Höck

Luogo e  
orari

Ogni giovedì dalle ore 19.00 fino alle ore 22.00 ca.  
A Cavigliano, al Bar "Centro", dai nostri amici Patrizio e Daniela

Attività  
argomento

Esclusi i giorni di vacanze scolastiche.  
A partire dal 12.01.2023, ogni giovedì.  
Tutti gli interessati e/o membri del gruppo  
Erba Radix sono sempre benvenuti!!



I dettagli del menú serale, si trovano sempre sul canale  
Telegram TI.

iscrizioni

La prenotazione é solo necessaria per chi desidera cenare, tramite la chat di  
Telegram.

x domande: 079 354 12 30 - [erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)



## Gruppo attivo escursioni – gite in montagna

Luogo e  
orari

A seconda di proposte via mail,  
a tutti gli iscritti del gruppo



Attività  
argomento

A chi piace camminare, fare delle gite sulle nostre bellissime montagne ticinesi.

Ciascuno/a del gruppo può lanciare delle proposte per una gita, partecipa chi ha tempo, voglia e si sente in forma per camminate talvolta impegnative.

Comunicazione solo via e-mail.

iscrizioni

Se vuoi far parte del gruppo, mandi una mail col testo:  
"Sono interessato/a alle escursioni, vorrei partecipare,, a  
[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)



## Gruppo "Amici della buona cucina"

Luogo e  
orari

Chi se la sente ed ha spazio in casa può invitare (via mail) tutti del gruppo, comunicando quante persone possono partecipare.  
(Di solito, il max. sono 8 persone.)

Attività  
argomento

Una persona invita e propone un menu, le spese sono condivise, compreso il vino, oppure - previa consultazione - ognuno porta qualcosa.

È il padrone di casa a decidere.

Sarei felice di inviarvi dei volantini sull'argomento con un'e-mail.



iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

Chiunque voglia unirsi al gruppo, è pregato di inviare una mail con:  
"Per favore, aggiungetemi alla mailinglist!"



## Cantare con Katharina Jakob

Luogo e  
orari

Ogni ultimo venerdì del mese, dalle 17.00 alle 18.30 al Teatro dei Fauni, nello stabile della Swisscom, Via Morettina 2, Locarno  
31. Marzo, 28. Aprile, 26. Maggio, 23 Giugno

Attività  
argomento

Tutti sono cordialmente invitati.  
Contributo spese 20. – per persona per la sala e una donazione per un progetto sociale  
Si cantano canti facili che tutti possono imparare.

iscrizioni

L'iscrizione non è necessaria.





## Celebriamo il ritorno della luce: Maria Candelora!

Luogo e  
orari

02.02.2023 dalle ore 17.00 nel giardino di Erica a Cavigliano.  
Ogni anno il 2 febbraio, salvo diversa indicazione.

Attività  
argomento

Accendiamo il fuoco nella grande ciotola e mangiamo una minestra (vegana) calda di verdure, cucinata sul fuoco.

Condividiamo tè caldo, vino, prosecco, birra, ecc.

Ognuno porta qualcosa da bere!

(Il contributo per la minestra, come donazione agli asini, è ben accetto!)



iscrizioni

079 354 12 30 - [erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

Richiedete le indicazioni per il giardino via mail!





## Escursione con le racchette da neve a Cimalmotto

Luogo e  
orari

Domenica, 12.02.2023, ore 10.00,  
alla Fattoria "Munt la Reita", famiglia Senn, a Cimalmotto

Attività  
argomento

Escursione con o senza racchette da neve verso l'Alpe Magello.  
(Se non c'è neve, si cammina).

Picnic individuale sull'alpe!

Al ritorno tè, caffè e pasticcini presso la famiglia Senn.  
Compenso nella scatola/cassa del caffè!

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch) - 079 354 12 30





## Gita invernale sul sentiero del Sole nelle Terre di Pedemonte

Luogo e orari

19.02.2023 - Punto d'incontro Tegna, Piazza, ore 10.00.  
(Si conclude verso le ore ca. 14.30 a Cresmino.)

Attività argomento

Escursione sul Sentiero del Sole fino a Cresmino, circa 2 ½ ore di cammino. Con picnic lungo il percorso.

È necessario che non soffriate di vertigini, ci sono dei passaggi ripidi! - Portate con voi acqua a sufficienza!

Durata della gita con pause ca. 4 ore.  
Rientro a Tegna a piedi oppure in bus.



iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30

Il parcheggio a Tegna è gratuito la domenica.



## Visita guidata della azienda agricola Bio di Pascal Mayor

Luogo e orari

28.2. dalle 15.00 fino ca. 17.00, segue un aperitivo in azienda

Attività argomento

Pascal, giardiniere e contadino bio ci fa visitare la sua azienda. Capre, mucche con vitelli, galline, maiali neri di alpe, coltivazione di verdura e il frutteto Tre Frutti.  
Negozio con prodotti dell'azienda.  
Aperitivo con prodotti dell'azienda .  
Offerta libera.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30





## Luoghi energetici di Locarno

Luogo e  
orari

Domenica 12.3. 2023

Incontro alla Rotonda a Locarno 10.00

Attività  
argomento

Sotto la guida di Claudio Andretta, autore di „Luoghi energetici in Ticino“ scopriremo diversi luoghi energetici della città di Locarno.

Spiegazioni, misurazione dei luoghi energetici e meditazione.

L'evento avrà luogo anche con pioggia leggera.

Contributo spese: Fr.20- 30.- per persona, secondo il no. di partecipanti, min. 8-max. 25

Sosta in un posto accogliente per pranzo al sacco verso le 12.30

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30





## Visita guidata di Intragna con il campanile

Luogo e  
orari

Sabato, 18. marzo a Intragna  
10.30 incontro sulla piazza di Intragna



Attività  
argomento

Stefano Früh ci racconterà la storia di Intragna, con visita al museo. Il contributo per la visita guidata di CHF 135.- verrà diviso fra i partecipanti. Biglietto entrata museo e campanile CHF 5.- per persona.  
Eventualmente picnic sulla piazza di Intragna. Possibilità di fare la spesa di buoni prodotti bio nel negozietto della nostra Ursula.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 20

La gita avrà luogo con qualsiasi tempo. In caso di pioggia senza picnic.



## Uso del EM (Microorganismi effettivi) in giardino, stalla e a casa

Luogo e  
orari

Sabato, 25. marzo, dalle ore 10.00 alle 16.00 ca., nel giardino bio di Erica a Cavigliano

Attività  
argomento

Regula Pedretti ci spiegherà l'uso di EM nell'ambito della casa, della stalla, dell'orto e con gli animali domestici.

Pranzo: condivisione di pranzo al sacco in giardino

Sul posto si trovano acqua, té, fornello a gas per scaldare cibi, stoviglie e un bicchiere di vino bio

Contributo spese: CHF 50.- a persona

Il corso sarà tenuto in lingua tedesca.

Min. 8 persone -. Max. 12 persone

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30







## Corso per conoscere le erbe commestibili con Erica

Luogo e orari

Sabato, 22.4.2023 a Cavigliano/ Data di riserva 29.4. 2023  
Dalle ore 10.00 alle ore 14.00-14.30

Attività argomento

Erica ci insegnerà a riconoscere le erbe selvatiche che possiamo utilizzare in cucina. Con le erbe raccolte prepareremo un picnic nel giardino di Erica.

Il contributo spese incl. Picnic e un bicchiere di vino bio é di CHF 65.- a persona.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30





# Costruzione di una capanna sudatoria

Luogo e  
orari

Valle di Campo  
Data e Ora da definire

Attività  
argomento

Costruzione di una capanna sudatoria con rituale serale  
nella stessa.

iscrizioni

[vallemaggia@graswurzle.ch](mailto:vallemaggia@graswurzle.ch)  
Contributo ancora da definire







## Visita all'azienda agricola „Capra Contenta“ sull'alpe Riei

Luogo e  
orari

Sabato, 20.maggio

Luogo di partenza: piazza di Verscio – ore 9.00

Attività  
argomento

Percorso di salita: ca. 60 minuti

Christiane ci farà visitare la sua bella azienda, basata  
sull'allevamento di capre e la produzione di formaggio.

Pranzo al sacco.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30

In caso di pioggia forte, gita annullata.

Contributo spese: offerta libera per la cassa del caffè

Erica Bänziger, Graswurzle Ticino





## Visita guidata del vigneto bio e del mulino di Loco

Luogo e orari

Domenica, 18.6.2023  
Ritrovo a Loco alle ore 13.00  
(fino alle ore 17.00 ca.)



Attività argomento

Visita del vecchio mulino (funzionante) con Marco Morgantini .  
Contributo spese per il gruppo 50.-  
Di seguito visita al vigneto di Peter seguito da una degustazione dei vini bio .  
Contributo spese: Fr. 20.- a testa per la degustazione

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30

Pf. venite tutti con l'autopostale a Loco; ci sono pochissimi posteggi disponibili!



## Escursione in Val Bavona- Val Calnegia luoghi energetici

Luogo e  
orari

Domenica, 11.6. 2023

Data di riserva in caso di pioggia: 25.6. 2023

Ore 9.30 incontro a Foroglio sul posteggio



Attività  
argomento

Sotto la guida di Claudio Andretta (autore) scopriremo i luoghi energetici della Val Calnegia. Con meditazione e misurazioni.

Salita ca. 40/60 minuti

Pranzo al sacco.

Al ritorno, possiamo fermarci all' Osteria „La Froda“ a Foroglio e gustare insieme gli ottimi pizzocheri.

Fine della gita verso le 16.30 alla cascata di Foroglio.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30

Contributo spese: 30.-

Posti limitati



## Teatro sotto le Stelle

Luogo e  
orari

30.6- 8.7.

Sempre alla sera dalla ore 20.00 – Buvette sul posto

Attività  
argomento

Teatro sotto le Stelle, nel cortile delle ex scuole/Casa  
Comunale di Verscio

Un evento molto bello e magico, da non perdere!

iscrizioni

Nessuna, chi viene, viene.



ERBA RADIX



Luglio 2023

## Festa d'estate di Graswurzle nel canton Argovia a Bottis/Kräutergärtnerei

Luogo e  
orari

Sabato 8 Luglio fino a domenica 9 Luglio 2023  
Orari ancora da definire.

Attività  
argomento

Festa  
Dettagli non ancora definiti, segue info.  
Si può ev. organizzare un bus per tutti i partecipanti del  
Ticino.

iscrizioni

[Graswurzle.ch](http://Graswurzle.ch)



## Vacanze e pausa estiva per tutti

Luogo e  
orari

Da luglio fino alla fine di agosto

L'incontro a Cavigliano ha luogo ogni giovedì, il bar é aperto.

Attività  
argomento

Chi ha voglia di incontrare amici, può comunque proporre delle attività da condividere (per es. bagni nel fiume o lago) tramite la chat di „Telegram Ti“

Buone vacanze a tutti i cari „Graswurzleriani!“

N.B. Festa dell'estate 8/9 luglio

iscrizioni





## Visita all'Orto Bio a Gudo

Luogo e  
orari

Sabato 2 Settembre 2023

Ritrovo: alle 10.00 a Gerra Piano, Via Sassariente 5. Da lí proseguiremo con car-sharing fino all'orto.

Attività  
argomento

Visita guidata del progetto OrtoBio

Pranzo al sacco; ognuno porta qualcosa da condividere

Nel pomeriggio, chi ha voglia, puó aiutare nell'orto.

Contributo libero per la cassa del caffè.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30



ERBA RADIX



Settembre

## Visita guidata presso l'azienda Mäder Erbe Bio

Luogo e  
orari

Mercoledì 13. Settembre: visita dalle ore 16.00 alle 17.00  
seguita da un aperitivo sul posto.

Attività  
argomento

Thomas Goerlitz ci fa visitare la sua azienda specializzata  
nella coltivazione di erbe bio.  
Contributo per l'aperitivo.  
Visita gratuita.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30

Mass. 20 persone





ERBA RADIX



Settembre

## Incontro dei diversi gruppi dei Graswurzle/ Erba Radix sul passo del Gottardo

Luogo e  
orari

23.9. 2023 Passo del Gottardo

Ora: da definire

Attività  
argomento

Ci incontreremo con i Graswurzliani dalla svizzera tedesca sul passo del Gottardo con la presenza di Prisca Würgler, fondatrice di Graswurzle/ Erba Radix.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30

Ev. viaggio assieme con un bus.





## Ceremonia del tè verde sul Monte Verità

Luogo e  
orari

Domenica, 24.9. 2023

Ore: 9.30-11.00

Attività  
argomento

Contributo Fr. 50.- per persona

Mass. 14 persone



iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

Fino una settimana prima, poi si decide se si fa oppure no!

079 354 12 30



# Sentiero delle castagne nel Malcantone

Luogo e  
orari

1. 10. 2023 Fescoggia, Malcantone, incontro alle ore 10.00

Attività  
argomento

Camminata da Fescoggia fino ad Arosio sul sentiero delle castagne.

Alla fine si potrebbe , per chi ha voglia, andare a mangiare al grotto Sgambada ad Arosio.

E' consigliabile riservare.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

La gita si fa solo con tempo asciutto.





## Luoghi energetici a Locarno

Luogo e  
orari

22.10. 2023 Locarno  
Incontro: ore 10.00 alla Rotonda Locarno



Attività  
argomento

Sotto la guida di Claudio Andretta, autore di „Luoghi energetici in Ticino“ scopriremo diversi luoghi energetici della città di Locarno. Spiegazioni, misurazione dei luoghi energetici e meditazione. L'evento avrà luogo anche con pioggia leggera. Contributo spese: Fr.20- 30.- per persona, secondo il no. di partecipanti, min. 8-max. 25 Sosta in un posto accogliente per pranzo al sacco verso le 12.30

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30



## Visita alla produzione di Tofu Bio

Luogo e  
orari

Mercoledì ,15.11.2023

Alle ore 9.00 (puntuali p.f.)

Via Sassariente 5, Gerra Piano

Attività  
argomento

Pier-Luigi ci dimostra come avviene la produzione del Tofu Bio

Costi per la degustazione: CHF 15.- a persona

Max. 15 partecipanti

Munirsi di stivali puliti!

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30





## Luoghi energetici del Castelliere di Tegna e di Sant' Anna



Luogo e orari

Sabato, 11. November

ore: 10.00 incontro sulla Piazza a Tegna

Posteggio a pagamento. Posteggi della scuola sono gratis il sabato.

Attività argomento

Si cammina ca. durante 60-80 minuti con la guida di Claudio Andretta, (autore) alle Rovine del Castelliere, posto energetico.

Con meditazione e spiegazioni .

Pranzo al sacco.

Dopo il pranzo si continua la gita verso la cappella di St. Anna. Fine dell' escursione.

Contributo spese: Fr. 30.-

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30

Con pioggia la gita é annullata.

Bastoni utili per la gita.



## 21. 12. Castelliere di Tegna - inizio dell' inverno con il sorgere del sole

Luogo e orari

ore 8.00 incontro sulla piazza di Tegna, pf. puntuali!  
Per essere al Castelliere alle 8.50 al sorgere del sole.

Attività argomento

In questo giorno particolare, l'energia di questo posto é al massimo! Vale anche per i giorni 22. e 23.12.  
Attenzione: la mattina potrebbe far molto freddo, portate con voi tisane calde e guanti.

iscrizioni

Non é necessaria l'iscrizione.  
Attenzione: il posteggio a Tegna é a pagamento!  
Per urgenza: 079 354 12 30





ERBA RADIX



Dicembre 2023

## Festa per la fine dell'anno con vin brulé e faló nel giardino di Erica

Luogo e orari

28. 12. 2023 a Cavigliano  
Dalle 18.00 in poi

Attività argomento

Venite numerosi nel mio giardino; si mangia una minestra calda e si beve vin brulé oppure vino rosso.  
Si accende un fuoco, se le condizioni lo permettono.  
Si chiede un piccolo contributo per il vin brulé e la minestra a favore della casa degli asini.

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30







## Idee per il anno 2024

Luogo e  
orari

Se avete idee e desideri fatemi sapere. Alcune proposte:

Attività  
argomento

- Visita guidata nell' azienda Bio Erbe Mäder a Sementina
- Visita guidata nel giardino botanico Eisenhut, Gamborogno
- Visita alla azienda della famiglia Lafranchi in Mesolcina.
- Visita guidata nell'azienda La Colombera a St. Antonino
- Gita degli ulivi a Gandria
- Visita della sede di Pro Specia Rara, Mendrisiotto

iscrizioni

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

079 354 12 30





## Faló del nuovo anno presso il delta del Lago Maggiore

Luogo e orari

2. gennaio 2024 dalle ore 14.00 in poi



Attività argomento

Fuochi sul Delta di Locarno e un brindisi per l'anno nuovo con amici.

iscrizioni

Chi ha voglia e tempo viene.  
Portate qualcosa da mangiare e bere da condividere.