

ANREISE & TIPPS

Anreisetipp mit Bahn und Bus

Aus der Schweiz und Deutschland: Bei der SBB und DB gibt es oft Sparpreise.

An- und Abreise von bzw. nach Chiavenna und St. Moritz sind in unserem ÖV-Ticket enthalten. Bitte beachtet die E-Mail von Engadin Tourismus AG mit einem Link, um das Ticket selbst auszufüllen und herunterzuladen.

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 Bergführer oder die Leiter bieten den Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit, können 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.

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

Öffentlicher Verkehr inklusive!

Gäste, die zwei und mehr Nächte in Salecina verbringen, können den öffentlichen Verkehr gratis nutzen. Du bist während deines Aufenthaltes sorglos und komplett flexibel im Oberengadin und im Bergell unterwegs zwischen Maloja und Chiavenna, Spinas, Cinuoschel und Alp Grüm. An- und Abreise von und nach Chiavenna und St. Moritz sind inbegriffen. Einige Tage vor eurer Ankunft erhaltet ihr eine E-Mail von Engadin Tourismus AG mit einem Link, um das Ticket selbst auszufüllen und herunterzuladen.

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 / www.salecina.ch

Essbare Wildkräuter

4. - 8. Juni 2026

Mit Fabienne Berchtold



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



PROGRAMM

Donnerstag 4. Juni

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

Freitag 5. Juni

Tagesthema: essbare Wildpflanzen für die Rohkost, in Salaten, Dips, etc.

Treffpunkt in Vicosoprano. Pflanzenrundgang mit gemeinsamen Sammeln der essbaren Pflanzen. Anschliessend werden wir in Salecina unser Sammelgut überprüfen, verarbeiten und das Abendessen bereichern mit unseren Pflanzen.

Samstag 6. Juni

Tagesthema: Essbare Wildpflanzen in der warmen Küche: Rezeptideensammlung und direkte Umsetzung

Treffpunkt in Bondo. Wir wandern von Bondo los und sammeln gemeinsam die essbaren Pflanzen fürs Abendessen. Abends bekochen wir uns und die Salecinesen mit unserem wilden, kreativen Pflanzengericht.

Sonntag 7. Juni

Tagesthema: Heilkraft der Pflanzen und Wirkung auf unsere Gesundheit

Treffpunkt in Soglio. Wir werden einige Gärten mit Heilpflanzen besuchen und wandern anschliessend von Soglio los. Dabei wenden wir uns einigen ausgewählten heilkräftigen Pflanzen zu, welche unsere Gesundheit unterstützen im Essen, über Kräutertees, Tinkturen oder Salben, und auch wertvoll für die Biodiversität sind. Nachmittags lernen wir einige Pflanzenverarbeitungsmöglichkeiten kennen und setzen diese in Salecina um.

Montag, 8. Juni

Abreisetag

KOSTEN & ANMELDUNG

Kosten

Die Woche 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.

Der Kurs ist als Dreitageskurs vorgesehen. In Absprache können aber auch einzelne Tage gebucht werden.

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

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 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

www.salecina.ch