Durante una passeggiata serena per i boschi dell'**Alta Valle del Velino** è molto facile poggiare l'attenzione su **l'amponi**, **rosa canina**

Deliziosi, profumatissimi e dalle ottime qualità nutritive, questi frutti tingono i boschi di colori meraviglios

È risaputo, che i **frutti di bosco** rappresentino l'elisir di lunga vita, e che facciano molto

Proteggono quindi il cuore, svolgono importanti azioni antiinfiammatorie, evitano infezioni all'intestino, p

Favoriscono appetito e digestione, hanno proprietà rinfrescanti, lenitive, depurative e sono ottimi a

Inoltre i **frutti di bosco** grazie al loro basso contenuto di zuccheri e calorie ed a

Molte sono le ricette che si possono creare, le più buone sono le marmellate che rappresentano il s

Quindi, passeggiare nei boschi, assaporare silenzio e sempre gli uccelli che allegri tutta la loro freschezz

"spruilli"

grugnali