

I frutti di bosco

Scritto da Lara Consalvi



Durante una passeggiata serena per i boschi dell'**Alta Valle del Velino** è molto facile poggiare l'attenzione su **lamponi, ribes, fragoline di bosco, mirtilli, uva spina, "grugnali", "spruilli" e "grattaculi"** (frutti della [rosa canina](#))

Deliziosi, profumatissimi e dalle ottime qualità nutritive, questi frutti tingono i boschi di colori meravigliosi e trasformano la natura introversa e solitaria in un'armonia danzante di socievole loquacità.

È risaputo, che i **frutti di bosco** rappresentino l'elisir di lunga vita, e che facciano molto bene alla salute. I ricercatori sostengono, infatti, che se consumati quotidianamente, aiutano a prevenire tante malattie in quanto ricchi di ferro, fibre, vitamine, calcio acidi fenolici e polifenoli e antiossidanti flavonoidi.

Proteggono quindi il cuore, svolgono importanti azioni antiinfiammatorie, evitano infezioni all'intestino, prevengono il diabete, il cancro e rallentano l'invecchiamento migliorando così l'umore.

Favoriscono appetito e digestione, hanno proprietà rinfrescanti, toniche, depurative e sono ottimi anche per la cura della pelle. Il decotto di **mirtillo** ad esempio aiuta ad eliminare i comedoni dal viso.

Inoltre i **frutti di bosco** grazie al loro basso contenuto di zuccheri e calorie ed ai loro splendidi colori, sono la decorazione ideale per torte, yogurt e gelati. Sono spesso utilizzati per aromatizzare i liquori.

Molte sono le ricette che si possono creare con i **frutti di bosco**, le più buone sono le marmellate che rappresentano il simbolo di una tradizione tramandata nel tempo e da tramandare ai posteri. È bello vedere, in ogni casa che rispetti questa tradizione, l'esposizione di coloratissimi barattoli di marmellate profumate mostrate orgogliosamente come i trofei dell'avvolgente bontà che ci dona la natura e l'**Alta Valle del Velino**.

Quindi, passeggiare nei boschi, ascoltare silenziosamente gli uccellini che allegri cantano le meraviglie della natura, raccogliere educatamente i **frutti di bosco** e assaporarli immediatamente in tutta la loro freschezza, rallegrerebbe e delizierebbe chiunque. Amarli non desta perciò meraviglia perchè generano bontà e salute.

I frutti di bosco

Scritto da Lara Consalvi

