

Uno dei segreti della <u>cucina tipica</u> dell'

Alta Valle del Velino che la rende tant

Tali componenti della natura sono note sin dall'antichità proprio per questo loro utilizzo, ma anche per la

Le più note erbe aromatiche e spezie che far ginepro

Non solo, tra sassi e ce**savgindæ**scono anche la, la **camomilla** , la

I loro effetti benefici sono uncontra plimerimettono di moderare l'uso del sale da il cui eccesso può portare dal Sono ricche, di vitamine e sali minerali, tonificano le viscere e il sistema nervoso, riducono la prolife Per sottolineare quanto **pianoterapromaatidae** e quanto facciano bene**eribe saffii teinalis**ti pensare ribereuga Nel XVI secolo, a seguito di un periodo di accantonamento, il loro uso riprese considerevolmente d

Percorrendo strade e saptizite di montagna o neieporati, tra sassi e cespugifibe a as notatiche tutti quasticiti















