



Tann

La rosa canina

Frutto selvatico, genuino e gratuito per la salute

Rafforza il sistema immunitario e contiene abbondante vitamina C

inoltre

aiuta contro la stanchezza primaverile

combatte raffreddori

e' drenante

produce nuove cellule immunitarie e altre cellule corporee

rafforza il tessuto connettivo

Ricetta per marmellata:

Le bacche di rosa canina vanno raccolte nel tardo autunno. Liberate dalle parti legnose, li metto in una casseruola e li copro con acqua. Aggiungo zucchero a piacere. Faccio bollire a fiamma bassa per due ore. Quando i frutti sono morbidissimi, li frullo e li passo da un colino fine. Pronta e' la marmellata per gustarla con un po' di burro e una fetta di pane.

Gli avanzi stendo per seccare. La massa secca posso usare per fare una tisana.

Barbara Plunger Untermaier

