

LE ERBE DELLA SALUTE



L'ambiente naturale della Valle Brembana conferisce al territorio una particolare attrazione per gli abitanti e per i numerosi turisti ed escursionisti accomunati dall'amore per la natura in ogni sua manifestazione.

Con questa pubblicazione si vogliono far conoscere alcune "erbe della salute", appartenenti alla flora spontanea, per contribuire a farne apprezzare i benefici per la salute e la capacità di impreziosire la nostra tavola con nuovi sapori e delicati profumi.

Sono volontariamente non riportate specie particolarmente rare o protette, per non contribuire al danneggiamento. Per un utilizzo pratico ogni scheda comprende una ricetta tra le più conosciute ed apprezzate ed è accompagnata da un'illustrazione per rendere agevole e certo il riconoscimento.

Nella raccolta delle erbe si proceda con la dovuta accortezza: non si strappino le piante con le loro radici e si badi a non danneggiarle inutilmente se non utilizzabili. A chi sfoglia o consulta questa pubblicazione auguriamo che possa ben gradirla ed in caso di necessità trarne un pratico giovamento.