

# Linfa di betulla BIO

## dei boschi di Migliegla Depurativo e drenante

Raccolta dalle betulle alle pendici del  
Monte Lema.

La linfa di betulla è purificante per  
l'organismo.

Grazie alla sua proprietà diuretica,  
i sali minerali e la vitamina C aiuta il  
corpo a purificarsi dalle tossine e a  
rigenerarsi dal passato inverno.



Prodotto nel quadro della  
conversione all'agricoltura  
biologica  
CH-BIO-006

### Storia e tradizione

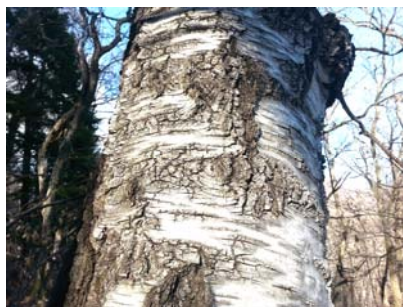
La linfa di betulla é estratta da sempre nei paesi nordici, in particolare nei paesi scandinavi.

Viene bevuta in primavera per aiutare il corpo a purificarsi e a rinascere dopo l'inverno, periodo nel quale si mangiano cibi poveri di vitamine e ricchi di grassi accumulando così sostanze nocive. La linfa di betulla reintegra sostanze preziose e contribuisce ad eliminare l'acido urico e il colesterolo, aiuta ad alleviare i dolori articolari nelle persone anziane e ha molti altri effetti benefici.

La betulla produce anche lo xilitolo, detto "zucchero di betulla" che ha proprietà anticarie.

Nei paesi scandinavi viene anche utilizzata per preparare il pane e il caffè.

Nei primissimi giorni di primavera, intorno all'inizio di marzo, le betulle pompano la linfa dalle radici, dove l'hanno accumulata per superare l'inverno, verso i rami superiori: li servirà per far germogliare la pianta.



Prodotta da  
Famiglia Bassanini di Migliegla  
079 703 78 05  
eligiacomo@hotmail.com

### Estrazione

Per raccogliere la linfa si pratica un forellino nel tronco e tramite un tubicino la si raccoglie in un contenitore. Per la pianta questo é un danno molto piccolo, infatti una betulla contiene centinaia di litri di linfa ma ne vengono raccolti solo alcuni. Il foro praticato si rimarginerà da solo e la pianta vivrà per molti decenni senza conseguenze continuando a fornire annualmente questo prezioso liquido.

### Uso

Si consiglia di bere 50-100ml di linfa al giorno, meglio se alla mattina e di berne un totale di almeno un paio di litri su 1-2 mesi.

Può anche essere diluita con succhi di frutta o usata per preparare sciroppi.

Il sapore é molto delicato, leggermente dolciastro e con una punta di acidulo.

CONSERVAZIONE: la linfa di betulla va conservata al riparo dalla luce e al fresco.

### Altri prodotti di raccolta e produzione propria:

- Aglio orsino Bio Gemma

# Aglione orsino



## Sapore fresco e deciso

con proprietà depurative e rigeneranti

Da spalmare sul pane,  
per condire insalate e minestre  
o come base per pesti e salse

Ricco di vitamina A, B, C e PP

In olio di girasole Bio Gemma  
con sale rosa dell'himalaya.



Prodotto nel quadro della  
conversione all'agricoltura  
biologica

CH-BIO-006

### Storia, tradizione e proprietà

La leggenda vuole che gli orsi in uscita dal letargo si nutrano di quest'erba, una delle primissime erbe verdi primaverili, per purificarsi e riacquistare energia grazie alle vitamine e i minerali, da qui il nome dell'aglio orsino.

Il sapore è simile all'aglio ma molto più intenso e fresco.

Tra le proprietà dell'aglio orsino vi sono le caratteristiche di essere antimicotico e antibatterico, di abbassare il colesterolo cattivo, di essere diuretico, contenere preziose vitamine, minerali e purificare sangue e intestino.

L'aglio orsino è un'erba che cresce in "tappeti" nel sottobosco poco soleggiato e mediamente umido.

Si raccoglie tra marzo e maggio.

È una piccola piantina perenne che fa dei fiorellini bianchi. È diffusa in tutta la Svizzera.



### Uso

Si può spalmare sul pane e gioire del suo intenso sapore o per insaporire l'insalata, le patate o qualunque altro piatto oppure aggiunto a del pesto di anacardi, mandorle, nocciole o pinoli per preparare una salsa per la pasta.

Si consiglia di non cuocerlo, perché la cottura rovinerebbe le sue incredibili proprietà organolettiche e salutistiche.

Man mano lo si consuma si consiglia di aggiungere un eventuale piccolo strato di olio per coprirlo e conservarlo in frigorifero.

### Altri prodotti di raccolta e produzione propria:

- Linfa di betulla bio Gemma



Prodotto da  
Famiglia Bassanini di Miglieglia  
079 703 78 05  
eligiacom@hotmail.com