



Gelsi le proprietà del frutto di stagione

Somigliano alle more solo dalla forma più allungata e non uniforme, si trovano di diverse varietà, bianchi, neri e violacei, il periodo di maturazione è tra la fine di maggio e la prima metà di giugno.

Spesso questi frutti si trovano ai bordi delle strade, che cadendo rendono l'asfalto nerissimo e appiccicoso, chiaro che questo succede perché nella maggior parte dei casi nessuno li raccoglie, eppure sono dolcissimi, buoni e ricchi di proprietà utili per il nostro organismo.

Vediamo le proprietà dei gelsi

Questo frutto spesso non considerato come dovremmo, ha delle proprietà di rispetto, *i gelsi bianchi sono ricchi di vitamine A, B, C, proteine, tannini, rutina, sono anche una buona fonte di ferro, circa 185 mg per 100 gr di frutto.* E' anche un potente antibatterico soprattutto per quanto riguarda quelli presenti nella bocca ristabilendo il buon equilibrio batterico.

Il consumo di questo frutto è anche lassativo, decongestiona, tonifica e rinfresca, bisogna quindi ammettere che non è una cattiva idea consumare almeno in questo periodo, un po' di questi frutti, magari possiamo anche coglierli in una qualche campagna a costo zero, quindi tanta salute e dolcezza gratis.

Ottime le marmellate

Uno degli usi più comuni di questo frutto, era quello di preparare delle marmellate, di solito si usava farlo nei monasteri, i frati erano incaricati di fare marmellate di gelsi, oggi si una farle molto meno, per altro è anche molto facile di preparare.

Gli ingredienti sono pochi e semplici, chiaramente i gelsi, zucchero da canna integrale, succo di limone e un po' di mela grattugiata ma miscelare nel tutto, sono oltretutto buonissime queste marmellate, tutto sommato economiche e da preparare in poco tempo.

Tuttavia il vero peccato di questo frutto è vederlo marcire per terra come se non avesse alcun valore, poi magari andiamo in farmacia per l'integratore!