

09 Maggio 2016

## Segreti e proprietà dei petali di rosa

Ideali per la bellezza e ottimi per la salute, questi fiori commestibili sanno dare un tocco aromatico a liquori e conserve, ma anche a risotti e tisane digestive



Proprietà degli alimenti

I petali di rosa hanno un gusto profumato e proprietà da scoprire. Questo delicato fiore di maggio è infatti commestibile e si presta a molteplici sperimentazioni che vanno dalla tipica **confettura** al più ricercato **risotto ai petali di rosa**, passando per liquori e tisane dalle proprietà digestive. Come accade per gli altri fiori edibili [1], anche riguardo alle rose è bene evitare quelle acquistate dal fiorista, oppure colte in giardini o spazi pubblici, poiché potrebbero essere trattate con sostanze chimiche. È dunque importante **accertarsi della provenienza**, oppure coltivarle direttamente.

Fiori in cucina: prepariamoli con fantasia (e con qualche precauzione) [2]

Il gusto delle rose è **dolce e aromatico**, con note più intense per le varietà più scure. Le proprietà tendono ad essere più accentuate nelle **rose selvatiche**: le cosiddette rose mosquita (tra cui la rosa canina) note per il contenuto di vitamina C, ma anche di calcio, di potassio, vitamine del gruppo B, vitamina A. Tisane e decotti, preparati con i **petali freschi o essiccati** di qualsiasi varietà di rosa pare siano comunque efficaci per la prevenzione e la cura di malanni come tosse o bronchite. I petali di rosa hanno inoltre proprietà **astringenti e digestive** e pare abbiano anche un piacevole effetto rilassante.

L'aroma dell'**olio essenziale di rosa** è in particolare un ottimo **antistress**: utilizzato nel bruciatore aiuterebbe a tenere lontane le ansie e a ritrovare il buonumore e la sensualità. Senza soffermarsi sulle virtù cosmetiche della rosa e del suo olio essenziale, per portarne in tavola i petali si può scegliere una tra le innumerevoli varianti dei risotti alla rosa [3]. Passando invece ai dolci ci si può cimentare in una tipica confettura [4], oppure **aromatizzare lo zucchero** per poi utilizzarlo nella preparazione di biscotti o glasse. Per aggiungere un tocco a bevande o dolci al cucchiaino, si può preparare un liquore [5] oppure uno sciroppo [6] ai petali di rosa per assaporare la primavera senza trascurare le proprietà di uno fra i suoi fiori più

eleganti e gustosi. E perché non provarli in un'insalata di stagione? Un tocco di colore la renderà più appetitosa che mai.

### **Potrebbe interessarti anche**

I cibi giusti per rigenerare la pelle [7]

Fragole, ravanelli e fave rendono gustosa la spesa di maggio [8]

Primavera al gusto di asparagi: per rigenerarsi aiutando la ricerca scientifica [9]

Salicornia: l'asparago di mare dalle proprietà depurative [10]

---

### **Links**

[1] <http://www.territori.coop.it/territori/fiori-da-mangiare-1%E2%80%99insalata-si-arricchisce-di-colori-e-profumi>

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/fiori-cucina-prepariamoli-con-fantasia-e-con-qualche-precauzione>

[3] <http://www.giallozafferano.it/ricerca-ricette/risotto+ai+petali+di+rose/>

[4] <https://ilsolleticonelcuore.blogspot.com/2013/05/marmellata-di-rose.html>

[5] <http://guidecucina.pianetadonna.it/come-preparare-il-liquore-di-rose-155144.html>

[6] <http://casa.atuttonet.it/cucina/ricette/conserve/sciroppo-di-rose.php>

[7] <https://www.territori.coop.it/benessere/i-cibi-giusti-rigenerare-la-pelle>

[8] <https://www.territori.coop.it/benessere/fragole-ravanelli-e-fave-rendono-gustosa-la-spesa-di-maggio>

[9] <https://www.territori.coop.it/benessere/primavera-al-gusto-di-asparagi-rigenerarsi-aiutando-la-ricerca-scientifica>

[10] <https://www.territori.coop.it/benessere/salicornia-l-asparago-di-mare-dalle-propriet%C3%A0-depurative>