

10 Gennaio 2017

Bellezza e benessere con le bacche di rosa canina

Per arricchire tisane o marmellate. Ecco un ingrediente immancabile per prendersi cura del sistema immunitario e fare il pieno di antiossidanti



Proprietà degli alimenti

Le **bacche di rosa canina** si raccolgono di norma dopo la prima gelata e si usano in cucina per insaporire **marmellate e tisane** invernali. Già, perché le bacche di rosa canina non solo sono ricchissime di **vitamina C** (426 mg per 100 grammi di prodotto), ma contengono anche un'ampia gamma di **antiossidanti** - fra cui betacarotene e provitamina A - che rallentano l'invecchiamento cellulare mantenendo la pelle bella ed elastica. Non è un caso infatti che la rosa canina sia ampiamente usata nella produzione di cosmetici.

Per beneficiare dell'elevata dose di vitamina C è bene dedicarsi ai **frutti freschi**. In Italia questa specie di rosa selvatica è molto diffusa: s'incontra lungo le siepi, al limitare dei boschi e dei campi coltivati, ma anche in boscaglie di faggi e querce fino ai 1800 metri. Per gustare le bacche di rosa canina fresche occorre **raccoglierle in autunno inoltrato** (pare che il momento migliore sia dopo la prima gelata), tagliarle a metà ed eliminare i semi e la peluria che contengono poiché potrebbe risultare irritante. Si passano quindi sotto l'acqua corrente e sono pronte per diventare ingredienti di **frullati e centrifugati** (magari abbinandole alla mela) o per insaporire **macedonie fresche**. Tra le specialità tradizionali che contengono bacche di rosa canina non mancano inoltre **marmellate [1], mostarde [2] e liquori**.

Che differenza c'è tra frullato e centrifugato [3]

Per preparare **tisane o decotti [4]**, le bacche di rosa canina vengono invece **essiccate e sminuzzate** e sono disponibili in erboristeria. Questi piccoli frutti dal colore vermiglio contengono anche vitamine del gruppo B, con particolare riferimento alla vitamina B2 e alla vitamina B1, oltre a vitamina K e vitamina P. Sono usate anche per il trattamento di **dolori articolari** e la prevenzione di **tosse e raffreddore**. Le bacche di rosa canina hanno **proprietà antinfiammatorie** che le rendono utili per mantenere in equilibrio l'organismo. Sono infine consigliate per la loro **azione diuretica** e la capacità di alleviare infiammazioni gastrointestinali.

Pare che loro tante proprietà fossero note fin dai tempi antichi [5], quando le bacche di rosa canina erano già preziose in cucina e nei rituali di bellezza.

Segreti e proprietà dei petali di rosa [6]

Potrebbe interessarti anche

Chiodi di garofano, la spezia di Natale dalle tante proprietà [7]

Agrioglio in cucina? Provate le foglie (e scartate le bacche) [8]

Tutti i benefici della soia [9]

Links

[1] <http://www.agrodolce.it/ricette/marmellata-di-rosa-canina/>

[2] <http://www.museoroseantiche.it/index.php/rose-e-cucina/38-ricette-con-bacche-di-rosa/149-mostarda-alle-bacche-della-rosa-canina>

[3] <https://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c%E2%80%99%C3%A8-tra%E2%80%A6-frullato-e-centrifugato>

[4] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-infuso-e-decotto>

[5] <http://www.taccuinistorici.it/ita/news/antica/orto-frutti/Rosa-passione-vitaminica.html>

[6] <https://www.territori.coop.it/benessere/segreti-e-propriet%C3%A0-dei-petali-di-rosa>

[7] <https://www.territori.coop.it/benessere/chiodi-di-garofano-la-spezia-di-natale-dalle-tante-propriet%C3%A0>

[8] <https://www.territori.coop.it/benessere/agrioglio-cucina-provate-le-foglie-e-scartate-le-bacche>

[9] <https://www.territori.coop.it/benessere/tutti-i-benefici-della-soia>