

La rosa canina è davvero una bomba di vitamina C?

Lun 25/09/2017 - 11:29

Mangiare, bere ed altre delizie – lo sapevate che ...?

Il “cinorrodo” è la bacca dal colore rosso brillante di vari tipi di rose selvatiche come la rosa canina, i cui cespugli crescono in genere ai margini di sentieri e boschi.

Il cinorrodo è considerato una preziosa fonte di vitamine e il suo contenuto di vitamina C è persino maggiore di quello del limone o dell’olivello spinoso: a seconda del tipo di rosa e del grado di maturazione, infatti, può raggiungere anche i 5.000 mg/100 g. Inoltre, garantisce un ricco apporto di vitamine B e minerali essenziali come ferro e magnesio. Il cinorrodo deve il suo colore ai coloranti naturali in esso contenuti, ossia il beta-carotene e il licopene, due sostanze antiossidanti che proteggono il nostro corpo dagli effetti nocivi dei radicali liberi.

Già Ildegarda di Bingen consigliava l’infuso di cinorrodo per rinforzare il sistema immunitario e prevenire i raffreddori. Per la preparazione dell’infuso si sminuzzano le bucce dei cinorrodotti essiccati, le si cuoce a fuoco lento per dieci minuti in poca acqua e infine le si spassa al setaccio.

I cinorrodotti si possono raccogliere in natura fino a buona parte del mese di novembre. Se con una leggera pressione delle dita la buccia cede, significa che la bacca è matura. Per la successiva lavorazione occorre rimuovere lo stelo, i sepali e i semi contenuti all’interno, avendo cura di eliminare anche i peli che li avvolgono. Attenzione però: l’interno del cinorrodo è noto per la sua polvere estremamente pruriginosa! Pertanto si consiglia vivamente di indossare guanti. In alternativa si possono cuocere le bacche per alcuni minuti in poca acqua e setacciare il passato con un colino a maglia fine. I cinorrodotti possono essere utilizzati da soli o in combinazione con altri frutti per la preparazione di marmellate, chutney, salse e dessert.