

## ROSA CANINA

Nomi popolari: Grattacu



È un arbusto perenne a forma di cespuglio che si trova facilmente in tutta Europa e può raggiungere i 2-3 metri di altezza. I suoi rami ricoperti di aculei sono eretti nella parte inferiore e ricadenti nella parte superiore; le sue foglie sono dentate, ovali, glabre e allungate. Ha fiori bianco rosati che sbocciano in primavera. I suoi falsi frutti, detti cinorrodoni, quando sono maturi (agosto – settembre) sono di un bel rosso vivo e risultano essere le “sorgenti naturali” più concentrate in **Vitamina C**.

Si chiama canina, perché le sue bacche venivano usate un tempo per curare la rabbia.

La parte più utilizzata sono appunto i frutti ( conserve, marmellate, tisane, decotti), ma anche le foglie e i fiori per la preparazione di infusi e tisane; con i petali dei fiori viene preparato il miele rosato.

### Principi attivi e proprietà farmacologiche

Vitamina C, Tannini, pectine, diversi zuccheri (sorbitolo), acidi organici, polifenoli, bioflavonoidi, antociani, carotenoidi, acido nicotinico e riboflavina, sono i principali costituenti.

La parte erboristicamente più interessante di questa pianta è costituita dai falsi frutti (cinorrodoni), la cui parte interna ha proverbiali proprietà **pruriginose** (da qui il nome comune “Grattacu”), mentre quella esterna presenta una concentrazione di **Vitamina C** fino a 50-100 volte superiore rispetto agli agrumi, ma che purtroppo si degrada molto rapidamente. I **bioflavonoidi** presenti, eserciterebbero un'azione sinergica alla Vit. C, favorendone l'assorbimento da parte dell'organismo.

*La medicina popolare attribuisce ai frutti di rosa canina varie proprietà: per il suo contenuto in vit. C è usata come preventivo e coadiuvante nelle malattie da raffreddamento, negli stati di debilitazione e per rinforzare il sistema immunitario. È di aiuto a chi fuma, in quanto la nicotina sottrae vitamina C all'organismo. Ma nessuno di questi usi è giustificato scientificamente a causa della rapida diminuzione del tenore in vit. C dopo la raccolta. Per contro niente si oppone al loro utilizzo per rafforzare il gusto di tisane.*

**Uso esterno:** astringente, antinfiammatorio e protettore vasale grazie ai polifenoli contenuti.

**Uso interno:** come bevanda invernale vitaminizzante e stimolante delle funzioni renali, raccomandata anche per infiammazioni di reni e vescica .

*Aiuta anche la gotta e i reumatismi, eliminando le accumulazioni di acido urico.*

*Grazie alla presenza di tannini, sostanze che hanno proprietà astringenti, è efficace nella cura delle diarree.*

*Si prepara un decotto dal gusto gradevole con 4g di frutti essiccati in 100ml di acqua bollente; bere a tazzine.*

*Oppure si può anche preparare una tintura vinosa macerando per 10 giorni 3 g di frutti per 100ml di vino ; si beve a bicchierini.*

**Uso cosmetico:** la rosa canina contiene **Beta-carotene** o **Provitamina A** (antiossidante e antiradicali liberi) vivamente raccomandata a chi vuole prevenire rughe, contro l'invecchiamento della pelle e gli eritemi solari.

**Maschera di bellezza alla Rosa Canina:** si frullano i "frutti " freschi (tagliati, svuotati con cura e lavati più volte per eliminare i piccoli peli aguzzi che possono conficcarsi nella pelle). È una delle più efficaci per il suo effetto schiarente, levigante e tonificante della pelle.

### **Modo d'utilizzo e conservazione**

*I frutti, raccolti nella stagione autunnale quando sono di un bel colore rosso e al massimo della maturazione, vanno incisi lateralmente e svuotati di semi e peluzzi. Si possono utilizzare freschi per la preparazione di conserve e marmellate oppure si fanno essicare all'ombra e si conservano in barattoli a chiusura ermetica.*

## RICETTARIO

### Marmellata di Rosa Canina

1 Kg di frutti puliti per ogni litro di acqua  
zucchero

Bollire i frutti in una pentola con l'acqua fino a quando diventano morbidi (ca. 20/30 minuti). Passarli al setaccio ottenendo una purea omogenea. Pesare la purea, mescolare a zucchero per la metà del suo peso e riportare a bollitura. Conservare in barattoli sterilizzati e chiusi ermeticamente.

### Marmellata di mele e bacche di Rosa

1 Kg di mele  
1 Kg di frutti di Rosa Canina  
1Kg di zucchero

Sbucciare le mele, tagliarle a pezzetti e farle bollire per ca. ½ ora. Passare al setaccio e filtrare per una notte il succo. Il giorno seguente mescolarlo alla purea di bacche di Rosa (vedi ricetta precedente), aggiungere 1 Kg di zucchero e portare a ebollizione fino a che la marmellata non diventa consistente. Mettere subito nei vasetti sterilizzati e chiudere ermeticamente.

### Liquore di Rosa Canina

1 Kg di frutti freschi  
1 Lt di alcool puro  
8 dl di acqua  
400g di zucchero

Bollire l'acqua e lo zucchero ottenendo uno sciroppo. Una volta raffreddato mescolarlo all'alcool. Lasciare macerare i frutti fino a pochi giorni prima di Natale. Filtrare attraverso una garza fine e strizzare molto bene premendo forte. Imbottigliare e scrivere sull'etichetta: "da consumarsi dopo Pasqua".

➡ ogni vostro suggerimento è benvenuto! ◀

