

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.p.A. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

Le più note piante spontanee di stagione: la rosa canina e i suoi rossi frutti

Di questa rosa selvatica, che cresce in tutta Italia, si raccolgono in questa stagione i caratteristici frutti che in genere restano appesi alla pianta anche durante la prima parte dell'inverno. Con i frutti si possono preparare ottime confetture, gelatine, salse, sciroppi altamente vitaminici

La rosa canina (*Rosa canina*), detta anche rosa selvatica, è un arbusto spinoso comunissimo che cresce in tutta Italia e in gran parte dell'Europa e del resto del mondo. Molto tollerante in fatto di clima e terreno, cresce dal livello del mare fino a circa 1.500 metri di quota. Si trova nei campi abbandonati, ai margini dei boschi, lungo i sentieri e nei pascoli. Cresce anche in terreni marginali e sassosi, mentre non ama i terreni umidi e con ristagni di acqua.

Fiorisce in tarda primavera (in maggio-giugno, a seconda dell'altitudine e della latitudine e del conseguente clima locale) e dai fiori si sviluppano, durante l'estate, dei frutti che maturano in autunno (ottobre-dicembre).

I frutti in genere restano appesi alla pianta, che è una caducifoglia (perde le foglie nella stagione fredda) anche durante la prima parte dell'inverno, con notevole effetto decorativo.

LE PARTI CHE SI RACCOLGONO

Della rosa canina si raccolgono i petali, le foglie e i frutti. I **petali** dei fiori, raccolti in maggio-giugno, si usano per preparare confetture, sciroppi, bevande e vengono utilizzati pure in insalate e macedonie. Con le **foglie** fresche raccolte durante l'estate (ma anche con quelle



La pianta di *Rosa canina* è un arbusto spinoso perenne che raggiunge facilmente e velocemente 1,5-2 metri di altezza e oltre, specialmente se cresce all'ombra di altre piante ed è spinto a raggiungere la luce in alto. I getti primaverili si trasformano in lunghi

rami (A) dapprima molto dritti e in seguito arcuati, dall'aspetto tipico. Le foglie (B) sono alternate, tipicamente composte da 5-7 foglioline abbinata a due a due con una singola terminale (foglie imparipennate); le singole foglioline (2-3 cm) hanno margine dentato. In maggio-giugno compaiono i fiori (C) di colore dal bianco-rosato al rosa, in genere con una macchia più chiara alla base; i fiori hanno 5 sepal e 5 petali e sono riuniti in corimbi (infiorescenze con più fiori per ogni germoglio). Dai fiori si sviluppano dei frutti (D) a boccia più o meno rotondeggiante o allungata (la forma è molto variabile); questi frutti, chiamati cinorrodi, sono dapprima di colore verde, poi divengono arancioni per virare infine a maturità verso un bellissimo rosso brillante. I frutti maturi presentano i sepal essiccati e quindi nerastri, ancora attaccati in cima al frutto stesso (vedi freccia) (E). In autunno la pianta si spoglia, ma i frutti restano spesso sui rami per parte dell'inverno

Alcuni cenni di storia e folklore

La rosa canina è impiegata per usi alimentari e medicinali da millenni. Tra i popoli che ne facevano largo uso ci sono stati gli **Assiri**, i **Greci** e i **Romani**. Tra gli autori greci ne hanno parlato Teofrasto (371-287 a.C.) e Dioscoride (circa 40-90 d.C.). Tra gli scrittori latini, Virgilio (70-19 a.C.), nelle *Georgiche*, pare sia il primo a usare per questa specie il termine «rosa» e Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) ne ricorda gli usi medicinali nella sua «*Naturalis historia*». Il medico Galeno di Pergamo (Turchia, 129-216 d.C.) ne riporta l'uso comune tra la popolazione del tempo. I Romani maceravano nel vino i suoi petali, da usare poi in pasticceria. Gli stessi Romani associavano la pianta a Venere e Cupido, dea e dio dell'amore.

In tempi più recenti, durante la **seconda guerra mondiale**, quando l'Inghilterra rimase senza accesso al mercato degli agrumi, per evitare carenze di vitamina C alla popolazione e ai soldati, il Ministero della salute chiese alla popolazione di raccogliere i frutti della rosa canina durante i fine settimana. Il lunedì, il raccolto veniva consegnato in un grande cesto davanti al ministero stesso. Ne furono raccolte circa 2.500 tonnellate! Dai frutti si ricavava uno sciroppo ricchissimo di vitamina C che veniva distribuito alla popolazione.

Gli **Indiani d'America** credevano che i rami della rosa canina tenessero lontani gli spiriti dei morti e circondavano le abitazioni del defunto di questi rami per evitare che lo spirito tornasse in casa.

essiccate, reperibili pure in erboristeria) si preparano sia infusi medicinali che bevande dal sapore delicato.

Con i **frutti** maturi (che si raccolgono da ottobre a dicembre) si ottengono confetture, gelatine, salse, sciroppi e bevande gradevoli.

L'IMPIEGO IN CUCINA

I **petali** della rosa canina sono commestibili e profumati. Sono tendenzialmente un po' amari, specialmente alla base (di colore più chiaro), che per questo viene in genere scartata. Questa operazione è meno lunga e noiosa di quanto si potrebbe immaginare perché i petali si possono staccare a mazzetto e la loro base può essere strappata in una sola volta.

Per alcuni usi i petali possono essere essiccati, ma in genere è preferibile adoperarli freschi appena raccolti, prima che appassiscano. Se ne possono mettere pochi (proprio perché sono un po' amari) in un'insalata mista o in una macedonia, alle quali conferiscono il loro profumo. Oppure si usano come ingrediente di una aromatica frittata. Si possono anche impastare nel miele (scaldato quanto basta per liquefarlo) per profumarlo.

Se ne fanno anche confetture e sciroppi, cuocendoli in poca acqua zuccherata a piacere con l'aggiunta di succo di limone (per conservare il colore). Per dare corpo alla confettura si possono aggiungere delle mele.

Un metodo per conservare il profumo dei petali è quello di frullarli freschi in poca acqua, aggiungendo dello zucchero mentre si frulla. Volendo trasformare questo sciroppo in gelatina di rosa, si può bollire dell'acqua con la pectina (si acquista nei negozi di alimentari) e aggiungerla allo sciroppo sopra descritto (seguendo attentamente le istruzioni), frullando ancora e poi ponendo il tutto in vasetti. Lo sciroppo o la gelatina così preparati sono molto profumati, ma durano poco e vanno conservati in frigorifero (lo sciroppo dura 2-3 giorni, la gelatina un paio di settimane).

I **frutti** sono sicuramente la parte più usata in cucina, poiché non sono amari e sono disponibili freschi per un lungo periodo dell'anno. Una difficoltà nel loro uso è dovuta alla presenza dei tanti semi (frutti in realtà) e, ancora peggio, dei peli al loro interno. I peli impediscono un consumo diretto del frutto che altrimenti sarebbe molto gradevole. Chi volesse assaggiarlo durante una passeggiata, può raccogliere il frutto maturo, asportare il picciolo (il che provoca un foro alla base del frutto) e spremere leggermente il frutto tra le dita: la polpa rossa molle uscirà come da un tubo di maio-



Se si hanno pochi frutti, o si desidera diluire o modificare il loro sapore, si può cuocerli assieme a delle mele o ad altra frutta a pezzi

nese! Bisogna però accontentarsi di fare uscire solo un piccolissima frazione della polpa, perché se si stringe troppo fuoriescono anche i semi e i peli. Questi ultimi, se ingeriti, possono essere irritanti. È meglio quindi portare i frutti in cucina e trasformarli in modo da eliminare semi e peli. Molti autori propongono di aprire in due ogni frutto e asportare il cuore peloso con i semi. Chi ha molta pazienza e tempo a disposizione, otterrà così degli ottimi frutti puliti da trasformare o consumare direttamente. Questa operazione è più facile quando i frutti non sono perfettamente maturi (quando cioè si presentano rossi, ma sono ancora duri).

Un modo più semplice e veloce, che elimina tutti i semi e la maggior parte dei peli, è quello di passare i frutti matu-



Un modo semplice per eliminare tutti i semi e la maggior parte dei peli dei frutti, è quello di passarli al passaverdura, dopo averli cotti, appena coperti d'acqua

ri al passaverdura (setaccio), dopo averli cotti, appena coperti d'acqua, fino a che siano divenuti molli (occorro 15-30 minuti), aiutandosi con un cucchiaino di legno con il quale schiacciarli durante la cottura. La purea che si ottiene, della consistenza e del colore di una passata di pomodoro, può essere impiegata per fare **confetture**, aggiungendo zucchero a piacere e portando a ebollizione. Se lo zucchero è poco (meno del peso della passata) i barattoli di marmellata chiusi ermeticamente vanno bolliti, completamente immersi in acqua, per mezz'ora, per evitare che si rovinino. Aggiunta a zucchero e a opportuni addensanti, la purea si può trasformare in un budino da usare come colorato dessert. Se avete pochi frutti, o comunque volete diluire o modificare il sapore, potete cuocere, insieme ai frutti di rosa, delle mele o altra frutta a pezzi. Questo faciliterà anche l'operazione al passaverdura. Con l'aggiunta di mele, e un po' di succo di limone per non far imbrunire le mele, il colore della marmellata resta praticamente identico, cioè di un bel rosso intenso.

La purea tal quale (cioè senza aggiunta di zucchero) può essere impiegata per fare **zuppe, minestre o minestrone**, aggiungendo acqua se necessario, sale e, volendo, verdure. Per addensare la minestra si può aggiungere fecola di patate. Sopra queste coloratissime minestre si può versare, come tocco finale, della panna da cucina o dello yogurt, creando così una macchia bianca al centro del piatto rosso, con un piacevole effetto cromatico.

La salsa di frutti di rosa canina si può usare in tutti i modi al posto di quella di pomodoro, della quale ha il colore, ma non il sapore (è più aspra, ma si può aggiungere un po' di zucchero per renderla più equilibrata). Si può abbinare a cipolle dolci e/o carote e ad altre verdure dolci

Alcune curiosità

Il frutto della rosa, chiamato cinorrodo, è dal punto di vista botanico un falso frutto, come quello di tutte le Rosacee pomoidee (melo, pero, ecc.), perché non si sviluppa dall'ovario, ma dal ricettacolo del fiore e quindi dalle parti del fiore poste al di sotto del calice. Per questo i sepali del calice, che essiccano ma rimangono visibili fino alla raccolta, sono attaccati in cima al frutto e non alla sua base come nei veri frutti (tipo le arance).

Con i cinorrodi (frutti) rossi, ma ancora immaturi (cioè di consistenza ancora dura) si possono fare delle collane vistose con le quali decorare la casa e l'albero di Natale. Dopo le festività, i frutti saranno essiccati e potranno essere conservati per farne infusi, ricchi di vitamina C, utili in gennaio contro le influenze e i raffreddori tipici della stagione fredda.



Gli ingredienti per la preparazione della zuppa dolce di rosa canina (a sinistra) e la zuppa pronta con al centro lo yogurt freddo di frigorifero (a destra)



nel sugo. Se ne possono quindi fare *sughi e salse per pasta, pizza, carne* ecc.

Per preparare il *chutney* (una salsa agrodolce) si veda la ricetta.

Se si vuole evitare di cuocere la passata di rosa canina per non degradare la vitamina C, i frutti ben maturi, appena coperti d'acqua, possono essere scaldati solo finché diventano appena tiepidi e lasciati immersi nell'acqua ancora per un'ora circa. Poi vengono schiacciati con un cucchiaino di legno e passati col passaverdura a crudo. Alla purea si aggiunge molto zucchero (almeno due parti, in peso, per ogni parte di purea) in modo che lo zucchero funga da conservante, e si invasa a freddo, tenendo il tutto preferibilmente in frigorifero o, comunque, in luogo fresco e buio. Questo preparato si può usare come *concentrato vitaminico* da assumere tal quale o diluito in acqua come sciroppo. Se invece non volete usare zucchero, congelate la passata non zuccherata in cubetti di ghiaccio, da scongelare e assumere individualmente quando desiderato. Adoperando gli appositi stampi, potete farne dei *ghiaccioli* da consumare d'estate (in questo caso è meglio usare la passata zuccherata).

Attenzione!

⚠ *Non ingerite i frutti interi di rosa canina perché i peli sono irritanti e possono dare molto fastidio in bocca e ai vari tratti dell'apparato digerente.*

Quando raccogliete petali e frutti di rosa canina proteggete mani e braccia dalle spine.

Per le preparazioni con frutti di rosa (così come per tutte le preparazioni a base di frutta, o comunque acide) non usate mai contenitori di rame o alluminio che reagiscono con la polpa acida del frutto, degradando la vitamina C e rendendo solubili parti di metallo che creano composti tossici.



Alcuni ingredienti per la preparazione del chutney di cinorrodi (frutti di rosa canina)

Dai frutti essiccati, invece, si può ricavare una *farina*, macinandoli finemente (con tutti i semi e i peli) e passando la farina attraverso un setaccio fine. Questa farina, popolare nei Paesi scandinavi, può essere unita ad altre farine e alimenti per svariate preparazioni (pane, biscotti, ecc.).

LA CONSERVAZIONE

I **petali** si possono essiccare, non sono utili per insalate o altri alimenti; se ne possono fare solo infusi. I **frutti** si possono essiccare all'aria e conservare, sempre per preparare infusi o per ricavarne farina come descritto sopra. La **polpa** passata dei frutti può essere congelata.

LE PROPRIETÀ NUTRITIVE E MEDICINALI

I **petali** di rosa canina sono considerati disinfettanti, tonici e astringenti (per la pelle). Sono usati in infuso per uso interno, o anche esterno per rassodare e disinfettare la pelle.

I **frutti** sono ricchissimi di vitamina C (ne contengono circa 20-30 volte più delle arance). Ma contengono anche vitamine A, E, K, niacina e minerali, oltre ad acidi organici (citrico e malico), zuccheri, tannini e altro. Sono quindi astringenti, tonici, depurativi e disinfettanti, special-

mente vescicali. I semi (i veri frutti) sono ricchi di vitamina E e se ne possono fare infusi, usandoli da soli o insieme al resto del frutto, che risultano diuretici.

LE RICETTE

Chutney di cinorrodi (frutti di rosa).

Ingredienti: 1 tazza di passata di rosa canina, 3 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di sale, 3 cucchiaini di aceto bianco, 1/2 spicchio d'aglio finemente pestato, 1/2 cucchiaino di zenzero grattugiato (o altra spezia), peperoncino secondo il gusto.

Preparate la purea come descritto precedentemente. Per ogni tazza di purea aggiungete tutti gli altri ingredienti. Mettete sul fuoco e mescolate continuamente, portando il tutto a ebollizione. Tenete sul fuoco, sempre mescolando, fino a ottenere una consistenza densa del composto (deve essere spalmabile senza scolare). Il tempo necessario dipende da quanto era liquida la passata di rosa iniziale. Poi mettete in vasetti di vetro perfettamente puliti (l'ideale è sterilizzarli precedentemente in forno a 150 °C per qualche minuto; fate attenzione a non scottarvi poi nel maneggiarli). Rovesciate i vasetti per sterilizzare il tappo con la salsa ancora bollente per 10 minuti, poi rigirateli. Con questo procedimento potete conservarli anche per un anno. Una volta aperti, teneteli in frigorifero. Il chutney si usa per fare delle tartine o come salsa per insaporire carni, verdure, panini o altro.

Zuppa dolce di rosa canina.

Ingredienti: 1 tazza di passata di rosa canina, 3 cucchiaini di miele (o zucchero), 1 grossa cucchiainata di yogurt bianco (non aromatizzato). Mettete a scaldare in un pentolino la passata e se è troppo densa aggiungete dell'acqua, in modo da ottenere una consistenza liquida filante. Mescolate continuamente per evitare che si attacchi al fondo. Quindi aggiungete e fate sciogliere il miele. Appena caldo, rovesciate in un piatto fondo o in una ciotola. Aggiungete una cucchiainata di yogurt, possibilmente freddo di frigorifero, al centro della zuppa. Il contrasto di colori, sapori e temperature creerà un effetto piacevolissimo per tutti, anche i per i più piccini.

Adolfo Rosati

Articoli pubblicati.

• Luppulo (4/2009). Pungitopo (5/2009). Mastrixi o lattugaccio (6/2009). Lampascioni (7-8/2009). Parietaria (9/2009). Caccialepre (10/2009). Papavero (11/2009).

Si declina ogni responsabilità per gli eventuali danni derivanti dal consumo di prodotti alimentari preparati, trasformati e/o conservati con metodi casalinghi. Si fa presente che le ricette illustrate sono valide, ma che occorre fare molta attenzione nella raccolta e nell'utilizzazione delle piante spontanee.