

**Conoscere le erbe**

Rosa selvatica

Rosa Canina

La coccola – il frutto della rosa canina – è uno dei nostri frutti più ricchi di vitamina C.

**Storia, botanica e cultura**

In autunno nascono gli pseudofrutti rosso vivo: le coccole.

**Impiego in cucina e nella medicina naturale**

I bambini, la cui alimentazione oggi è spesso carente di vitamine, dovrebbero mangiare regolarmente prodotti contenenti le coccole di rosa canina.

**Ricetta**

Mousse alla rosa canina con quark



Cenni storici – Rosa selvatica

Come si può evincere dal seguente detto, già i nostri antenati nel Medioevo conoscevano i vantaggi della coccola di rosa canina come rimedio magico per restare in salute o curare il più velocemente possibile le malattie lievi: «Mastica e mangia tutti i giorni tre frutti di rosa canina e tre di ginepro, sia che tu stia bene o che sia ammalato.»

Da scritti antichi si può però notare che la coccola di rosa canina veniva aggiunta già molto tempo prima a cibi semplici come le pappe a base di avena o miglio.

Botanica e cultura

Nome: rosa selvatica, rosa canina, coccola – Rosa Canina

Famiglia: Rose – Rosaceae

Nomi popolari: rosa delle siepi, rosa spina

«Profumo e bellezza fanno della rosa la regina incontrastata del mondo vegetale». Questa nota si può leggere praticamente in tutti i libri sulle piante. Pur appartenendo alla famiglia delle rose, la rosa canina non fa parte delle specie elette di questo genere che «può ispirare artisti e amanti».

La rosa canina è un arbusto spinoso noto da molto tempo, molto diffuso in siepi e cespugli, foreste e al limitare dei boschi, fino ad altitudini medie di massimo 1500 m s.l.m. Si trova in quasi tutta l'Europa, l'Asia occidentale e il Nordafrica.

Il cespuglio, con tronchi e ramificazioni sporgenti, può raggiungere un'altezza di più metri e resiste benissimo al clima invernale.

I fiori di colore da rosa chiaro a bianco, che si trovano singoli ma anche in cespugli, hanno cinque sepali piumati. La pianta fiorisce da fine maggio a inizio luglio. La coccola ama i terreni ricchi di calcio, umidi e morbidi.

Quando i frutti assumono la loro inconfondibile colorazione rosso vivo, a seconda della località si possono raccogliere dall'estate fino all'autunno inoltrato.

La coccola è molto ricca di vitamina C: una tazza piena di frutti ha circa lo stesso contenuto di vitamina C di 30 arance.



Impiego nella medicina naturale

Dalle coccole senza i noccioli si possono preparare uno sciroppo o una tisana che vengono utilizzati come rimedio casalingo contro i problemi ai reni e alla vescica.

Le scorze succose devono essere denocciate e coperte con acqua e ammorbidite per circa una mezz'ora. Servono all'incirca una manciata di frutti ogni litro d'acqua. Successivamente le scorze devono essere bollite a fuoco lento per 10–15 minuti nell'acqua di ammollo, quindi filtrate. La tisana può essere eventualmente dolcificata con un po' di miele.

La rosa canina si trova anche nei rimedi contro la tosse e viene utilizzata per aromatizzare i rimedi vegetali.

Ulteriori indicazioni della coccola sono l'influenza, le malattie infettive lievi, la diarrea e lo scorbuto.

Impiego in cucina

Chi non conosce la tisana di rosa canina dall'incomparabile colore rosso.

Marmellate, gelatine, succhi, bevande e salse dolci per la selvaggina, nonché liquori o vino con uno speciale carattere meridionale sono solo alcuni esempi delle svariate possibilità offerte da questi frutti.

Per preparare la marmellata si utilizzano esclusivamente le coccole mature rimaste sull'arbusto e che dopo la prima gelata si sono ammorbidite.

I frutti della rosa canina si possono anche essiccare tagliandoli a metà in senso longitudinale e togliendo bene tutti i semi. La scorza e semi devono essere essiccati a parte, in un luogo caldo e ventilato.

È importante ricordare che le foglioline più tenere si possono aggiungere all'insalata o utilizzare per decorare zuppe e dessert con graziosi accenti cromatici.



Ricetta

Mousse alla rosa canina con quark

400 g	di rosa canina o 250 g di mosto di rosa canina
1,5 dl	d'acqua o vino rosso
1	mandarino, succo
½	limone, scorza
80 g	di zucchero
1 puntina	di zenzero grattugiato fine
150 g	di quark, parzialmente scremato
20 g	di zucchero
4 cucchiari	di panna
1 dl	di panna montata

- Lavare le coccole, togliere picciolo e torsolo, dividere a metà e denocciolare (utilizzare i guanti). Portare l'acqua all'ebollizione, aggiungere la rosa canina e cuocere a fuoco lento finché non si ammorbidisce. Ridurre in purea e setacciare. Fare raffreddare leggermente la mousse.
- Aggiungere alla mousse il succo di mandarino, la scorza di limone, lo zucchero e lo zenzero. Mettere al fresco la mousse di rosa canina.
- Amalgamare il quark, lo zucchero e la panna fino a ottenere un composto liscio. Riempire i bicchieri alternando strati di rosa canina e quark. Decorare con un po' di panna montata.

Consiglio: si può usare anche il mosto di rosa canina già pronto. La mousse di rosa canina già pronta si può acquistare a fine autunno al mercato o nei negozi di prodotti dietetici. Il mosto di rosa canina si può anche congelare.

