Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cosa hanno di particolare le bacche di aronia?

Lun 20/08/2018 - 10:48

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

La bacca di aronia, grazie alle sostanze salutari contenute, viene considerata un „superfood“. I frutti maturi sono di colore viola scuro e ricordano i mirtilli, ma sono di dimensioni lievemente maggiori. Vengono raccolte fra agosto ed ottobre; man mano che maturano, anche la polpa si colora di viola scuro.

Il sapore delle bacche è acidulo e piuttosto acerbo. In quanto i semi nei frutti contengono acido idrocianico, i frutti freschi andrebbero consumati solo in quantità limitate. Spesso i frutti vengono rielaborati come succo, sciroppo o conserve di frutta, ma anche le bacche essicate o surgelate si trovano in commercio. Il processo di congelazione toglie alle bacche un po' del loro sapore amaro, e sono di gusto più gradevole una volta scongelate.

Le bacche contengono molte vitamine – in particolare vitamina C -, minerali e metaboliti secondari. Hanno un contenuto particolarmente alto di antociani; questi coloranti rosso-blu hanno degli effetti antiossidanti e proteggono le cellule dai radicali liberi. Viene loro attribuito anche un effetto antinfiammatorio. Il sapore amaro invece viene causato da sostanze concianti.

La bacca aronia è originaria dell'America del Nord, ed è stata portata in Europa negli anni 50. Anche se vengono chiamate “bacche”, i frutti – botanicamente parlando – sono più simili a mele o pere.