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

Che cosa sono esattamente i cranberries?

Lun 17/09/2018 - 11:38

Il cranberry, detto anche mirtillo rosso (palustre) americano, proviene originariamente dall'America settentrionale. Dal punto di vista botanico, appartiene alla stessa famiglia dei mirtilli rossi comuni. In effetti, anch'esso cresce su cespugli bassi e produce bacche di colore rosso lucente – che però sono notevolmente più grandi e di forma più allungata rispetto a quelle del mirtillo rosso comune. Una particolarità di questa pianta sono le camere d'aria contenute in ciascuna delle sue bacche, grazie alle quali i frutti maturi galleggiano sull'acqua. Questa caratteristica si rivela molto utile nella raccolta meccanica: i campi vengono inondati d'acqua e le bacche sospinte a galla, staccate dalle piante e raccolte.
I cranberries non possiedono un contenuto particolarmente elevato di vitamine o minerali, ma sono straordinariamente ricchi di sostanze vegetali secondarie. Specialmente i polifenoli in essi contenuti sono dei potenti antiossidanti e contrastano i radicali liberi, oltre a svolgere una funzione antinfiammatoria e antimicrobica. Inoltre, essi accentuano l'effetto della vitamina C e l'attività delle vitamine A ed E. Per tutti questi motivi, ai cranberries si attribuisce la funzione di proteggere dalle infezioni alle vie urinarie, rafforzare il sistema cardio-circolatorio e ritardare l'invecchiamento delle cellule.
Poiché hanno un sapore molto aspro e amaro, in genere i cranberries non vengono consumati freschi. In commercio si trovano essiccati – solitamente con l'aggiunta di zucchero –, come ingrediente di miscele di cereali o barrette di frutta o sotto forma di prodotti derivati come i succhi.