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

Le bacche di sorbo sono commestibili?

Lun 21/10/2024 - 10:00

Di colore rosso vermiglio e simili a piccole mele, i frutti del sorbo degli uccellatori (*Sorbus aucuparia*), detti bacche di sorbo o anche sorbe, sono generalmente considerati velenosi. In verità sono da considerarsi insalubri allo stato crudo, ma non velenosi.

La maggior parte delle specie di queste bacche contiene parasorbiside, che si converte in acido parasorbico quando il frutto viene schiacciato o danneggiato. Quest'acido provoca dolori allo stomaco e all'addome nonché nausea e diarrea se si consumano grandi quantità di bacche di sorbo crude; la probabilità che ciò accada però è minima dal momento che l'acido parasorbico conferisce alle bacche un sapore molto amaro.

Preparandole e trattandole in modo appropriato, le sorbe diventano commestibili. Con il calore, infatti, l'acido parasorbico viene scomposto in acido sorbico, che è innocuo. Le bacche di sorbo si possono così utilizzare per preparare marmellate, gelatine, chutney, composte o succhi.

Anche il periodo della raccolta influisce sul contenuto di acido parasorbico. Le bacche di sorbio sono mature già a settembre, ma se si aspettano le prime gelate per raccoglierle, saranno più saporite e meno amare. Dato che restano attaccate ai rami anche in inverno, questi frutti consentono una raccolta tardiva – sempre che uccelli e scoiattoli non se li mangino tutti. In alternativa, le bacche raccolte in un momento antecedente possono essere congelate prima di essere lavorate.

Un terzo metodo per ridurre il contenuto di acido parasorbico è quello di immergere le bacche per una notte in una soluzione di acqua e aceto in rapporto 3:1.

Infine, per il proprio giardino sono indicate varietà di sorbo domestico provenienti da coltivazioni della Bassa Moravia che contengono solo piccole quantità di sostanze amaricanti e i cui frutti possono essere consumati anche crudi.

"Non c'è quindi nulla da temere se si consumano bacche di sorbo riscaldate, congelate o lasciate in ammollo nell'aceto", riassume Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Grazie al loro elevato contenuto di vitamina C, betacarotene, fibre e tannini, questi frutti possono

addirittura costituire un arricchimento della dieta”. Per conservare al meglio l’apporto di vitamine, le bacche non dovrebbero essere raccolte troppo tardi né cucinate troppo a lungo.