



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

---

## Proprietà e utilizzo delle bacche di rosa canina

Lun 06/10/2025 - 10:13

**La maggior parte delle rose selvatiche (tra cui anche la Rosa canina) produce in autunno frutti commestibili di colore rosso vivo, i cinorrodi. Dal punto di vista botanico il cinorrodo è un ricettacolo fruttifero: i frutti veri e propri (acheni) si trovano all'interno, mentre la bacca rossa che li contiene è un falso frutto.**

“I cinorrodi si distinguono per il loro eccezionale **contenuto di vitamina C**”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Con circa 1.250 mg per 100 g, il loro apporto è di ben 25 volte superiore a quello dei limoni (circa 50 mg per 100 g)!”. I cinorrodi contengono inoltre **vitamine del gruppo A e B, minerali e sostanze vegetali secondarie come carotinoidi, flavonoidi e tannini.**

La rosa canina cresce nelle siepi e ai margini dei boschi, le sue bacche **si possono raccogliere a partire da settembre** – preferibilmente utilizzando dei guanti per proteggersi dalle spine. All'inizio dell'autunno il contenuto di vitamine dei cinorrodi è al suo massimo, mentre dopo la prima gelata le bacche diventano più morbide e dolci, ma l'apporto vitaminico diminuisce.

**La lavorazione dei cinorrodi** è un po' più complessa della raccolta. Questo, poiché gli acheni all'interno delle bacche sono ricoperti da una folta peluria che irrita la pelle e le mucose provocando un intenso prurito. Per pulire gli acheni occorre pertanto rimuoverli tagliando le bacche a metà con un coltello appuntito (e consigliabile indossare dei guanti).

I gusci delle bacche tagliati e ripuliti si possono **mangiare crudi**. Per farne provvista li si essicca all'aria aperta, oppure utilizzando un essiccatore alimentare o in forno a una temperatura massima di 50°C. Macinando le bacche essiccate con un mixer si ottiene la cosiddetta **polvere di rosa canina**. Aggiungendo ogni giorno uno-due cucchiaini di polvere di rosa canina a muesli, yogurt, succhi di frutta, frullati, bevande calde o zuppe, li si può arricchire di preziose sostanze nutritive e in modo del tutto naturale. Per garantire un buon mantenimento della vitamina C, la polvere di rosa canina va **conservata** in vasetti a chiusura ermetica lontano da fonti di luce o di calore.

Dalla **rosa canina** si può ottenere anche una deliziosa **marmellata**: si cuociono le bacche intere per circa 45 minuti in acqua o succo di mela, dopodiché le si frulla e si passa la purea in un colino a maglia fine. Per ultimo si aggiunge un po' di succo di limone e la quantità necessaria di zucchero e gelificante (o zucchero gelificante), quindi si fa sobbollire il composto per il tempo indicato e infine si versa la marmellata bollente in vasetti sterilizzati.<sup>1</sup>

Chi d'inverno ama bere **infusi di rosa canina**, può mettere a essiccare le bacche intere, senza estrarne gli acheni. Per la preparazione della tisana si consiglia, tuttavia, di utilizzare un filtro o un colino a maglia molto fine che trattenga i peli di cui sono ricoperti gli acheni.

---

<sup>1</sup> Fonte ricetta: ÖKO-TEST