

# Rosa canina



## Caratteristiche

È la specie di rosa spontanea più comune in Italia, molto frequente nelle siepi e ai margini dei boschi. Talvolta viene chiamata rosa di macchia o rosa selvatica.

La rosa selvatica è un arbusto latifoglie e caducifoglie, spinoso, alto 100-300 cm, con fusti legnosi, privi di peli (glabri), spesso arcuati e pendenti, e radici profonde.

Le spine rosse sono robuste, arcuate, a base allungata e compressa lateralmente.

La specie è diffusa in una vasta area nelle zone temperate del Vecchio Mondo che include[1]: L'Europa, dal Mediterraneo alla Scandinavia;

l'Africa del Nord e le isole Canarie e Madera; l'Asia occidentale (Afghanistan, Iran, Iraq, Israele, Libano, Siria), la regione del Caucaso e l'Asia centrale (Tagikistan).

Il suo habitat sono le boscaglie di faggio, abete, pino e querce a foglie caduche, gli arbusteti e le siepi, fino ad una quota di 1900 m. Preferisce suoli abbastanza profondi, limosi e moderatamente aridi.

Le bacche già dall'antichità venivano essiccate al sole solo dopo averle private dei semi interni e della peluria, operazione che si può fare facilmente con uno scavino da cucina. Va riposta la massima attenzione in questa operazione perché la parte interna da rimuovere è proverbialmente pruriginosa.



<b>Nome comune</b>	Rosa canina, Rosa selvatica
<b>Nome scientifico</b>	Rosa canina
<b>Famiglia</b>	Rosaceae
<b>Parte utilizzata</b>	Cinorrodi (falsi frutti), petali, foglie
<b>Periodo di raccolta</b>	Cinorrodi: da settembre a novembre, quando ben maturi Petali: in primavera
<b>Principi attivi</b>	Vitamina C (in alta concentrazione), carotenoidi, flavonoidi, tannini, pectine, acidi organici
<b>Proprietà principali</b>	Immunostimolante, antinfiammatoria, antiossidante, vitaminizzante, astringente, leggermente diuretica
<b>Uso interno</b>	Forma: Infuso, decotto, sciroppo, polvere Indicazioni: Raffreddore, convalescenza, carenze vitaminiche, stanchezza, infiammazioni delle vie urinarie
<b>Uso esterno</b>	Forma: Impacchi, tonici, cosmetici naturali Indicazioni: Pelle irritata o arrossata, tonico rivitalizzante, infiammazioni cutanee
<b>Controindicazioni</b>	Pianta generalmente ben tollerata; evitare dosi eccessive in caso di predisposizione a calcoli renali per l'alto contenuto di vitamina C

## Rosa canina descrizione delle foglie

Le foglie della rosa canina sono caduche e composte, generalmente formate da 5-7 foglioline di forma ovale o ellittica. Il margine è dentato, con denti più o meno pronunciati. La superficie superiore delle foglioline è di un verde intenso e leggermente lucida, mentre quella inferiore è più chiara e può presentare una leggera peluria, soprattutto nelle foglie più giovani. Le foglie della rosa canina non solo hanno una struttura complessa, ma raccontano anche una storia di adattamento e resistenza.

Ogni fogliolina, con la sua forma ovale o ellittica, rappresenta un piccolo capolavoro della natura, perfettamente progettato per catturare la luce del sole e resistere alle intemperie. Il margine dentato, quasi come una delicata dentellatura, conferisce alle foglie un aspetto distintivo protettivo. Durante la primavera, le giovani foglie emergono con un verde brillante, quasi traslucido, segno di una nuova vita che inizia. Con il passare delle stagioni, il loro colore si intensifica, assumendo sfumature più profonde, quasi come se ogni foglia portasse con sé i segreti del tempo. Anche le stipole, quelle piccole appendici lanceolate alla base del picciolo, svolgono un ruolo fondamentale, proteggendo i nuovi germogli e contribuendo alla salute generale della pianta. In autunno, le foglie cadono, lasciando spazio ai frutti che maturano, ma non senza lasciare un ricordo: una transizione che simboleggia la ciclicità della vita e il continuo rinnovarsi della natura. La rosa canina, con le sue foglie così caratteristiche, ci ricorda l'importanza della resilienza e della bellezza in ogni fase della vita.



## Rosa canina - descrizione dei fiori



I fiori hanno un colore rosa oppure bianco, molto raramente rosso, possono avere una larghezza di circa cinque centimetri, crescono solitari oppure in gruppi di due o tre. Il calice, cioè il più esterno degli involucri fiorali è composto da cinque sepali con bordi frastagliati con frange più o meno lunghe, la corolla è formata da cinque petali. Gli stami sono parecchi e presentano colore giallo. la maturazione delle bacche si ha in ottobre-novembre.

Il falso frutto della rosa canina, detto anche grattaculo, ha un colore rosso e una consistenza carnosa; è edule ma aspro e non appetibile fresco. Deriva dalla modificazione del ricettacolo florale e contiene al suo interno degli acheni. Gli acheni sono i frutti veri e propri della rosa canina, sono risultato della modificazione dei carpelli ed ognuno di essi contiene un seme. I semi e le bacche di rosa canina vengono utilizzati in cucina e in erboristeria per preparare estratti liquidi, tisane, oli e altre preparazioni. Tra gli usi della rosa canina, infatti, troviamo: Preparazione di tisane, infusi e decotti. Il periodo di fioritura della rosa canina è tra i mesi di maggio e giugno



## **Rosa canina - Proprietà terapeutiche**

la Rosa canina infatti era considerata uno specifico rimedio contro i morsi dei cani affetti da rabbia. Secondo la teoria della Signatura, infatti, le spine della pianta ricordavano i denti affilati di un cane.

Le principali proprietà benefiche della Rosa Canina (bacche)

Vitaminizzante , Antiossidante, aiuta a contrastare i radicali liberi, Energetica ed antiastenica, favorisce le naturali difese del corpo .

Viene normalmente impiegata nella medicina popolare: per aumentare le difese immunitarie, come diuretico: stimolando l'eliminazione delle tossine tramite l'urina, è utile per contrastare infiammazioni a carico di vescica o reni, come le coliche renali.



## □ Preparazioni e utilizzi della Rosa canina

La rosa canina contiene molta vitamina C; questo tipo di rosa presenta anche molte proprietà terapeutiche; ad esempio della struttura del collagene dei tendini.

□ **Decotto;** Mettere una manciata di frutti freschi di rosa canina in 1/2 l d'acqua e far bollire per 10 minuti. Dolcificare con miele per esaltare ancora di più il gusto. 1 tazza 3 volte al dì.

Ed è noto il suo potere contro le infezioni e la sua capacità di curare raffreddori. Fiori e foglie vengono impiegati soprattutto per produrre e preparare tisane ed infusi. Può essere molto utile anche contro dissenteria, come vaso protettor



### La tisana o infuso di bacche



Scaldare l'acqua senza portarla all'ebollizione. Appena prima che spicchi il bollire, allontanare dal calore. Versare l'acqua sulle bacche di rosa canina. lasciare in infusione per 15 min. Filtrare la tisana. E dolcificare con il miele .  
Le bacche di rosa canina sono da considerarsi dei veri e propri integratori naturali, che accrescono le difese immunitarie e aiutano a combattere tutti i tipi di infezione.  
Sono da considerarsi dei veri e propri integratori naturali, che accrescono le difese immunitarie e aiutano a combattere tutti i tipi di infezione. Hanno un'azione immunostimolante nel prevenire influenze e raffreddori, in particolare nell'infanzia; è un tonico naturale, perché favorisce l'utilizzo, da parte delle cellule, dell'energia disponibile nell'organismo; neutralizza l'azione distruttiva di radicali liberi .

Se le bacche essiccate sono intere, sminuzziamole prima di preparare la tisana. In un pentolino riscaldiamo 250 millilitri d'acqua e portiamola ad ebollizione. Aspettiamo che la temperatura dell'acqua scenda leggermente e versiamola in una tazza insieme a 2 cucchiaini di bacche di rosa essiccate e sminuzzate.



#### □ **Controindicazioni**

La rosa canina se assunta in maniera errata può provocare evidentemente degli episodi di vomito, diarrea o nausea. In tal caso, se decideste di consumare troppa marmellata o tisana alla rosa – le cui proprietà sono comunque positive – potreste notare per l'appunto dei fastidiosi problemi a livello gastrointestinale

#### **Marmellata che guarisce alla rosa canina**

Si utilizzano 500 grammi di bacche, tagliate a pezzi e mondiate dei semi e soprattutto dei fastidiosi peletti.

In una pentola di misura adeguata si portano ad ebollizione 350 ml. di acqua., aggiungere 300 grammi di zucchero di canna.

Si aggiungono le bacche quando il composto è liquido.

Si fa bollire per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

□ **L'oleolito di Rosa canina** è un ottimo trattamento elasticizzante e anti-età per il viso, è un ottimo detergente per una pulizia accurata del viso ed è un ottimo struccante. Inoltre, è un prezioso olio per il corpo da utilizzare con un leggero massaggio dopo la doccia o un bagno caldo e utile per il trattamento della pelle matura e per prevenire secchezza, screpolature e smagliature.

□ **Ingredienti:** 70 g di bacche di Rosa Canina essiccate, circa 100 ml di olio di Mandorle dolci bio.

□ **Preparazione:** versare le bacche di Rosa canina in un vasetto di vetro scuro richiudibile e aggiungere l'olio fino a coprirle completamente. Chiudere ermeticamente il vasetto e lasciar macerare per 20 giorni in un luogo chiuso al riparo dalla luce e da fonti di calore. Filtrare e conservare in un flacone in vetro scuro

La crema ottenuta passando al setaccio il composto si può invasare.

Questa marmellata si consuma soprattutto nelle irritazioni bronchiali e come preventivo della tosse.

Puoi prendere più cucchiaini al giorno.

### **Marmellata di bacche**

Lavate le bacche di rosa canina **1** ed eliminate i piccioli neri. Tagliate le bacche a metà con un coltellino affilato **2** ed eliminate i semi e la peluria interna. Sciacquate di nuovo le bacche sotto acqua corrente all'interno di un colino. Una volta scolate le bacche pesatele di nuovo, così da aggiungere la giusta proporzione di zucchero, che dovrà essere la metà del peso finale delle bacche. **3** Mettete le bacche in una pentola con l'acqua e cuocetele fino a quando non saranno morbide: occorreranno circa 40-50 minuti

Aggiungete l'acqua man mano, nel caso dovesse asciugarsi troppo durante la cottura. **4** Frullate il composto e passate la purea in un colino a maglie strette. Mettete la purea nella pentola, aggiungete lo zucchero e cuocete fino a quando il composto non si sarà addensato: la marmellata sarà pronta quando, ponendone una goccia su un piattino inclinato, non colerà. Versate la marmellata bollente nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudete ermeticamente e capovolgete i vasetti **5**. Teneteli in questa posizione fino a quando si saranno completamente raffreddati. La vostra marmellata di rosa canina è pronta per essere gustata o conservata in dispensa.

Potete conservare la marmellata di rosa canina per 2-3 mesi, solo se il sottovuoto è avvenuto correttamente e se conserverete i barattoli in luogo fresco, asciutto e al riparo da fonti di luce e calore. Una volta aperto il barattolo, potete conservarlo in frigo per 4 giorni al massimo, sempre ben chiuso.

