

Corbezzolo: proprietà del frutto, calorie, come si mangia

Fonte immagine: [Antonio S. via Shutterstock](#)

Il corbezzolo è una pianta originaria del Mediterraneo: i frutti sono noti per le numerose proprietà, in particolare antiossidanti e contro la diarrea.

Parliamo di: Scelta sia a scopi alimentari che come semplice varietà ornamentale, il [corbezzolo](#) è una pianta dalla grande storia, legata soprattutto ai paesi affacciati sul Mediterraneo. Noto sin dai tempi antichi che amato dai Romani, il corbezzolo negli ultimi tempi ha trovato nuovo interesse da parte dei consumatori, anche per via della sua qualità. Quali sono le **proprietà** della pianta e del frutto e, soprattutto, quali i **benefici**?

Di seguito, qualche informazione generale sulle origini e le caratteristiche del corbezzolo, nonché sulla sua distribuzione geografica. Quindi gli usi a livello ornamentale e alimentare, nonché le principali peculiarità.

Corbezzolo: cos'è e proprietà



Fonte: [Sergio Stakhnyk via Shutterstock](#)

L'*Arbutus unedo*, conosciuto anche come corbezzolo o **albatro**, è una pianta appartenente alla famiglia delle *Ericaceae*, originaria dei paesi del Mediterraneo nonché delle coste irlandesi. Dalla

natura cespugliosa, il nome comune deriva dal latino volgare “corbitjus”. Quello botanico, invece, scaturisce sia dal latino “arbutus” che da una definizione di Plinio il Vecchio, il quale consigliava di assaporare solo un frutto alla volta, dall’unione di “unum” ed “edo”.

[Carambola: come mangiare il frutto esotico](#)

La pianta si caratterizza per un aspetto cespuglioso e ramificato, di natura sempreverde, con altezze variabili fino a 8 metri. Le **foglie** hanno una forma ovale e di lunghezza importante, risultano inoltre robuste, di verde intenso e dal profilo dentellato. Dalle foglie nascono quindi dei piccoli **fiori** pendoli, dalle tinte dal bianco al rosa, raccolti in ciuffetti da una ventina di elementi ciascuno. Poiché ricchi di nettare, questi fiori sono tra i preferiti dalle api, da cui si ricava anche un preziosissimo e caratteristico miele. I **frutti** sono commestibili e si presentano come delle bacche rosse di piccole o medie dimensioni, solcate sulla superficie esterna da minuscoli rigonfiamenti ruvidi. La polpa interna, invece, è di un intenso giallo. Dato il ciclo tipico della pianta, i frutti di corbezzolo sono una varietà generalmente autunnale, anche se in alcune regioni vengono consumati anche verso il termine dell’estate.

Il corbezzolo in giardino

Il corbezzolo ama le posizioni ben soleggiate, ma resiste al freddo. In ogni caso se viviamo in regioni dal clima rigido durante l’inverno, è meglio proteggerlo con dei tessuti in TNT per evitare che il gelo danneggi fiori e foglie.

Vuole un terreno povero, roccioso e ben drenato. Deve avere spazio per far allargare le radici, concime durante la primavera e una buona e costante dose di acqua.

Ricordiamoci che è un sempreverde, fiorisce tutto l’anno e quindi dobbiamo essere molto attenti nella potatura e non potare mai rami che hanno fiori o frutti.

Come si mangia il corbezzolo?



Fonte: **Angel Simon via Shutterstock**

Il corbezzolo è una pianta dalle mille qualità: oltre all'impiego alimentare dei frutti, infatti, in passato venivano sfruttate anche le foglie, sia per la preparazione di **decotti** che per facilitare la concia delle pelli. Vediamo la tabella nutrizionale con i macronutrienti e le calorie contenute in 100 grammi di corbezzoli:

Valori nutrizionali dei Corbezzoli (100 g)

Calorie	76 kcal
Carboidrati	11 g
Grassi	0 g
Proteine	1 g

Concentrandosi unicamente sul frutto, questo può essere consumato direttamente e, di norma, si tratta di una proposta molto apprezzata poiché dal sapore molto gradevole. Ancora, i frutti possono essere conservati sotto spirito, possono essere caramellati o impiegati in fermentazione per alcune bevande alcoliche tipiche del Centro Italia. Non ultimo, così come già accennato, dal nettare del corbezzolo le api producono un ottimo **miele**.

[Miele: benefici, valori nutrizionali e calorie](#)

Nel tempo, le foglie si sono rese note per l'alta concentrazione di **tannini**, mentre il frutto è decisamente apprezzato per il importante apporto di **vitamina E**, dall'effetto fortemente antiossidante. Questa vitamina, infatti, è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, i primi responsabili dell'invecchiamento cellulare. Da secoli, inoltre, il frutto è impiegato come rimedio popolare contro la **diarrea**, sia poiché astringente che per l'alto contenuto di pectina.

In decotto, invece, sembra che il corbezzolo possa esprimere degli effetti diuretici, quindi correlati alla funzionalità dei reni e al contenimento della pressione sanguigna, che antisettici: in questo senso, in passato veniva impiegato come aiuto naturale per le infezioni del tratto urinario.

Controindicazioni del Corbezzolo

Il corbezzolo, tuttavia, è un frutto da assumere in **quantità ridotte**. Oltre ad eventuali intolleranze o ipersensibilità personali, la grande presenza di **alcaloidi** può causare medi disturbi a livello d'apparato digerente. Questa caratteristica sembra giustificare la definizione botanica tratta da Plinio Il Vecchio: "unum edo", se ne mangia solo uno alla volta.