



**GRECIA**

# Gli estratti del corniolo sono dei potenti antibiotici

ALCUNI COMPOSTI PRESENTI NELLE SUE BACCHE SONO RISULTATI MOLTO EFFICACI PER TRATTARE I DISTURBI DELLE VIE RESPIRATORIE

**I**l corniolo è un arbusto, o piccolo albero, che può raggiungere i cinque metri di altezza. Un tempo coltivato per suoi frutti dalla forma simile a quella delle olive, che a maturazione assumono color rosso scuro e sapore dolce-acidulo, il corniolo è una pianta rustica, resistente a climi rigidi e parassiti, che oggi cresce soprattutto allo stato spontaneo. Impiegati per realizzare sciroppi, liquori, confetture e salse, i frutti del corniolo sono anche ricchi di virtù curative, dovute al loro contenuto di vitamine, minerali, caroteni, pectine, tannini, mucillagini, fruttosio e acidi organici.

## Allontanano enteriti e infezioni

Impiegati contro enteriti, disturbi cutanei e affezioni articolari, i frutti del corniolo sono oggi studiati per le loro proprietà antiossidanti e antinfettive. Una ricerca frutto di una collaborazione tra ricercatori greci e indiani, apparsa su *Molecules*, ha mostrato che gli estratti di frutti di corniolo svolgono significative attività antimicrobiche contro batteri, tra cui lo *Pseudomonas aeruginosa* e lo *Staphylococcus aureus*, responsabili di infezioni importanti; secondo i ricercatori, gli estratti di corniolo potrebbero rivelarsi utili contro ceppi batterici resistenti agli antibiotici. ■ (F.V.)



### Bacche secche

I frutti di corniolo si trovano anche in forma essiccata, da aggiungere a muesli o impasti dolci



### SUL PANE NERO A COLAZIONE

*I frutti del corniolo si trovano in commercio sotto forma di confetture e succhi, che possono anche essere preparati in casa con i frutti freschi, reperibili in tarda estate. Usa la confettura di corniolo la mattina a colazione, su una fetta di pane nero di segale o avena: fai scorta di fibre e micronutrienti dall'azione antisettica.*