

Le Fragole

Fragaria spp.

e i Frutti di bosco



A cura di:
Luciana Prete, Linda Intriери, Alessandra Marolla, Valentina Laudani
Azienda USL di Bologna - Dipartimento di Sanità Pubblica
In collaborazione con Roberto Piazza, agronomo

Fra storia, leggenda e curiosità

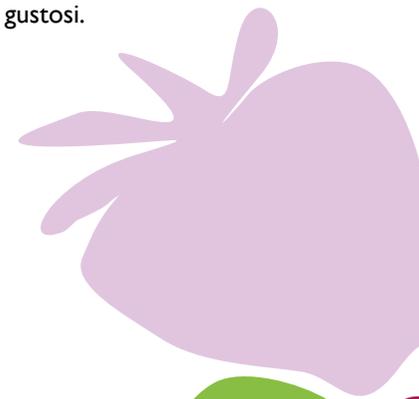
Fragole coltivate e fragoline di bosco, more di rovo e lamponi, ribes e mirtilli sono stati e sono la delizia di tutti i ragazzi.

Saltuariamente troviamo questi frutti citati in scritti che risalgono ad oltre duemila anni fa, quando non venivano coltivati ma erano cibi prelibati per i pochi cittadini e sostentamento utile per la stragrande maggioranza della popolazione che viveva nelle campagne o nelle boschive montagne.

Si narra che sulle tavole dell'antica Roma la fragola comparisse regolarmente in occasione delle feste in onore di Adone, alla cui morte, secondo la leggenda, Venere pianse copiose lacrime che, giunte sulla terra, si trasformarono in piccoli cuori rossi, le fragole per l'appunto.

Solo nel Medioevo, dalla caduta dell'impero romano alla scoperta dell'America e soprattutto dopo, i nostri frutticini cominciarono ad essere selezionati e coltivati negli orti dei conventi dove venivano utilizzati per la preparazione di conserve, marmellate, succhi o liquori che, per fama, sono arrivati fino a noi.

La letteratura per l'infanzia ha "fatto man bassa" delle antiche storie che legavano i piccoli frutti a nani, elfi, gnomi, folletti, maghi, fate e streghe, abitanti dei boschi che se ne cibavano, rendendoli, a seconda della situazione, meravigliosamente miracolosi o pericolosi, in ogni caso sempre attraenti e gustosi.



Consigli per il consumo

Comunemente consumate al naturale o con un po' di zucchero e limone, le fragole, come gli altri frutti di bosco, vengono ampiamente utilizzate per la preparazione di marmellate, succhi, gelati, torte in genere e anche ottimi distillati.

Sono frutti estremamente delicati e di scarsa conservabilità e vanno dunque lavati con attenzione e consumati entro poco tempo dalla raccolta o dall'acquisto.

Si possono mantenere in frigorifero per 2-3 giorni al massimo, preferibilmente posti su vassoi di cartone o nel cestino in cui sono stati acquistati per favorire la circolazione d'aria.

Un consiglio, che vale per le fragole come per gli altri frutti, è quello di consumare preferibilmente prodotti di stagione e di provenienza locale, meno sottoposti a trattamenti chimici e pertanto più sicuri dal punto di vista igienico-sanitario ma anche più gustosi e saporiti.

Ricetta Bavarese alle fragole

Ingredienti

250 g di fragole, 2 uova, 2 dl di latte,
4 dl di panna fresca da montare, 80 g di zucchero,
2 fogli di gelatina (10 g), vaniglia o scorza di limone a piacere.

Preparazione

Montare i tuorli con lo zucchero (tranne un cucchiaino) fino ad ottenere una crema soffice.

A parte, scaldare il latte con la vaniglia o la scorza di limone, versarlo sui tuorli montati e far addensare a fuoco lento, mescolando costantemente. Mettere i fogli di gelatina in ammollo in acqua per 5 minuti, quindi scolarli e farli sciogliere nella crema ancora calda. Mescolare bene e filtrare prima che si raffreddi. Montare la panna con lo zucchero rimasto e unirli alla crema precedentemente preparata e ormai raffreddata. Aggiungere le fragole tagliate a fette. Versare il tutto in uno stampo e riporre in frigorifero per almeno quattro ore prima del consumo.

Stagionalità

Fragole: da aprile a giugno

Piccoli frutti: da giugno a settembre



Zone di produzione

La coltivazione delle fragole, sia in pieno campo sia in coltura protetta, è diffusa su gran parte del territorio italiano, ma sono soprattutto due le regioni in cui si concentra la produzione: Campania, da cui proviene circa il 35% del prodotto nazionale ed Emilia-Romagna (15%). A seguire, Veneto, Basilicata e Sicilia, ciascuna con una produzione che si aggira sull'11% del totale. La fragolina di bosco è coltivata invece soprattutto in Trentino Alto Adige dove si raccoglie tra giugno e settembre.

Gli altri piccoli frutti, in Italia, vengono coltivati solo sporadicamente, soprattutto in provincia di Trento e di Cuneo, diversamente da quanto avviene in altre nazioni come Germania, Olanda, Polonia.



Varietà

La fragola, che vede partire dal suo piccolo fusticino tanti filamenti sottili (stoloni) in grado di emettere foglie e radici, ha fiori generalmente bianchi, formati da cinque petali, e frutticini di colore rosso vivo che portano in superficie piccoli acheni (i veri frutti, impropriamente chiamati semi).

Tra le specie selvatiche di origine europea ricordiamo *Fragaria vesca* (fragola di bosco), che nel nord cresce fino a circa 1.000 metri di altitudine, al sud, ovviamente, anche a quote decisamente superiori, *Fragaria viridis*, con frutti piccoli e pochi acheni, e *Fragaria moscata*, con frutti più grandi delle precedenti. Le varietà coltivate derivano da incroci tra due specie di origine extra-europea: *Fragaria chiloensis* (Cile) e *Fragaria virginiana* (America del Nord).

Tra le nuove cultivar si segnalano *Camarosa* e *Candongra*. Quest'ultima, di origine spagnola, è sicuramente quella che sta riscontrando i maggiori successi per i frutti di ottima qualità e di grande conservabilità. Il lampone (*Rubus idaeus*) cresce tra i 700 e i 2.000 metri di altitudine. È un frutto composto da più drupeole di colore diverso a seconda delle varietà: rosso vinoso nel lampone nostrano, nero in quello americano, violaceo nell'ibrido che deriva dai primi due.

La mora di rovo (*Rubus fruticosus*) cresce dalla pianura fino a 1.300 metri di altitudine. Come nel lampone, il frutto è costituito da più drupeole ben attaccate al loro ricettacolo. Il formidabile lavoro della genetica ha permesso di ottenere incroci fra lamponi e more di rovo con produzione di frutti più grandi, più intensamente colorati e decisamente saporiti.

Di mirtillo (*Vaccinium* sp.) se ne conoscono oltre cento tipi. In Italia sono presenti prevalentemente il rosso, il nero, il blu, l'ossicocco e il mirtillo minore, che crescono spontaneamente nei versanti sud dell'Appennino ad un'altitudine compresa tra i 600/900 e i 2.000 metri. I frutti del mirtillo sono bacche ricoperte da una leggera pruina. Un vacciniato - questo è il nome del sito in cui cresce o si coltiva il mirtillo - può produrre fino ad 1,5 kg di frutti per metro quadrato che possono diventare due per il mirtillo gigante americano (*Vaccinium corymbosum*).

Ricordiamo infine il genere *Ribes*, cui appartengono i tipi rossi (*R. rubrum*), quelli neri (*R. nigrum*) e l'uva spina (*R. grossularia*). I frutticini sono bacche.

Composizione chimica e valore energetico (per 100 g di parte edibile)

	Fragola	Lampone	Mirtillo	Mora	Ribes
Acqua (g)	90,5	84,6	85	85	77,4
Proteine (g)	0,9	1	0,9	1,3	0,9
Lipidi (g)	0,4	0,6	0,2	tracce	tracce
Carboidrati (g)	5,3	6,5	5,1	8,1	6,6
Amido (g)	-	-	-	-	-
Zuccheri solubili (g)	5,3	6,5	5,1	8,1	6,6
Fibra totale (g)	1,6	7,4	3,1	3,2	3,6
Energia (kcal)	27	34	25	36	28
Sodio (mg)	2	3	2	2	3
Potassio (mg)	160	220	160	260	370
Ferro (mg)	0,8	1	0,7	1,6	1,3
Calcio (mg)	35	49	41	36	60
Fosforo (mg)	28	52	31	48	43
Tiamina (mg)	0,02	0,05	0,02	0,03	0,03
Riboflavina (mg)	0,04	0,02	0,05	0,05	0,06
Niacina (mg)	0,5	0,5	0,5	0,07	0,3
Vitamina A (mcg)	tracce	13	13	2	17
Vitamina C (mg)	54	25	15	19	200
Vitamina E (mg)	-	-	-	-	-

Fonte: CREA. Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Valori nutrizionali

La fragola e i frutti di bosco in genere hanno caratteristiche nutrizionali simili. Sono utili per rafforzare le difese dell'organismo grazie all'elevato contenuto di vitamina C, in particolare il ribes che ne contiene 4 volte più delle fragole (e delle arance!) e ne è una delle fonti più abbondanti in assoluto. Contengono zuccheri (fruttosio), sali minerali (calcio, fosforo, sodio e soprattutto potassio che, tra le varie funzioni, regola l'eccitabilità neuro-muscolare e la ritenzione idrica) e acidi organici che, stimolando le secrezioni di stomaco e intestino, favoriscono il processo digestivo.

Il caratteristico colore di questi frutti, che va dal rosso rubino al nero splendente, è dovuto poi alla presenza di antociani, pigmenti idrosolubili che aumentano l'elasticità capillare e aguzzano la vista.

In persone predisposte la fragola può provocare fenomeni allergici.