



## ASSAGGI E NEWS \_ STAGIONALITÀ

### Le fragole, i dolci frutti di maggio

di Alistra Silva | 20.05.2015



*Buone, belle, dolci e profumate: sono le fragole, i deliziosi frutti del mese di maggio che solo a guardarle mettono allegria.*

#### Coltivazione e raccolta

Le fragole, di antichissima origine, erano già apprezzate ai tempi dei greci e dei romani ma la loro coltivazione è iniziata su vasta scala solo nel XIX secolo e oggi se ne contano ben 600 diverse varietà.

In Italia sono diffuse sia al Nord che al Sud. Si coltivano in tunnel, in serra e in pieno campo. Quelle italiane presenti sul mercato a inizio marzo giungono prevalentemente dai tunnel del marsalese; nelle settimane successive inizia la produzione della Basilicata e della Campania. Verso la fine di aprile entrano in produzione le fragole coltivate in pieno campo del Sud e quelle di serra del Nord. Solamente verso la fine di

maggio si raccolgono le fragole in pieno campo nelle regioni settentrionali. Il calendario di raccolta termina verso la fine di giugno con la raccolta in pieno campo in Piemonte, e in particolare nel Cuneese. Nelle aree a oltre mille metri di altitudine la raccolta avviene anche in luglio e agosto. Le varietà rifiorenti danno varie produzioni, dalla primavera fino all'autunno con frutti più piccoli e irregolari.

#### **Consigli per l'acquisto e la conservazione**

Le fragole sono un frutto molto delicato che va manipolato il meno possibile. Sono facilmente deperibili, per cui al momento dell'acquisto bisogna osservare che non siano schiacciate, ammaccate o ammuffite. Se sono in una vaschetta trasparente, guardate anche attraverso la parte inferiore e i bordi; in superficie sono sempre belle! Le fragole devono avere il picciolo con le foglioline attaccate, devono essere sode e avere un colore uniforme, senza parti troppo verdi o bianche. Dopo l'acquisto vanno poste in frigorifero in un cestino rivestito con carta assorbente da cucina. Si conservano per 1-3 giorni. Se sono molto mature, è consigliabile consumarle in giornata o il giorno successivo. Vanno lavate solo al momento dell'utilizzo senza togliere il picciolo (per evitare che vi penetri acqua all'interno) il quale verrà tolto prima di prepararle.

---

#### **Consumo e caratteristiche nutrizionali**

Le fragole sono frutti dal modesto potere calorico; apportano prevalentemente zuccheri semplici (fruttosio) e la quantità di proteine e grassi risulta trascurabile. L'apporto di fibre e acqua è invece notevole. Contengono inoltre ottime quantità di potassio e manganese e notevoli concentrazioni di acido folico e vitamina C dal potere antiossidante ben supportato dai flavonoidi (polifenoli). Le fragole sono anche alimenti potenzialmente allergizzanti; questa forma di ipersensibilità (piuttosto diffusa) si manifesta ordinariamente con sintomi cutanei e della mucosa orale, più raramente con febbre da fieno, dermatite, orticaria e problemi respiratori. Le fragole attivano il metabolismo, proteggono i denti, contrastano cellulite, ipertensione, invecchiamento.

Come ci ricorda la campagna di promozione e informazione di UNAPROA "**Nutritevi dei colori della vita**" (<http://www.nutritevideicoloridellavita.com>) - finanziata con il contributo dell'Unione europea e dello Stato italiano -, il colore della frutta e degli ortaggi è un indizio importante per variare l'assunzione di sostanze preziose, proteggendo la salute e coprendo il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo. Ogni colore (rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola) corrisponde a sostanze specifiche, con differenti azioni nutrienti e protettive. Per la fragola il colore è il rosso.

La frutta e le verdure di colore rosso hanno un alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante: il licopene e le antocianine. Fragole, anguria e ciliegie, ma anche pomodori e peperoni, a patto di mangiarli crudi, per esempio in insalata, forniscono inoltre un nutriente importantissimo in grande quantità: la vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, di cartilagini, gengive, pelle e denti. La vitamina C favorisce anche l'assorbimento del ferro presente negli altri alimenti.

Le fragole possono essere consumate fresche, da sole al naturale condite con limone, zucchero, panna o gelato, vino o in macedonia. Vengono anche surgelate, essiccate, frullate, sciroppate, trasformate in confetture e succhi o sciroppo liquido. Vengono inoltre ampiamente utilizzate nella preparazione di gelati, torte e dessert. Ampiamente diffuso l'abbinamento tra fragole e cioccolato o tra fragole e panna montata.

#### **Curiosità**

Delle virtù erotiche della fragola si parlava ai tempi di Luigi XIV. Pare che le dame francesi si affidassero a fragole, zucchero e panna prima di lanciare segnali di seduzione. Shakespeare invece la definì "cibo da fate" e Linneo, il padre della moderna botanica, "bene di Dio". Nella cultura popolare invece, la polpa di fragola lenisce la pelle scottata dal sole.