



# Elisir di lunga vita

di ANNAMARIA ANDREASI

*Le fragole da anni sono sotto l'occhio di ricercatori e studiosi che ne hanno evidenziato le speciali qualità nutritive, sempre più preziose*

La fragola è una **pianta di origine europea** conosciuta già ai tempi dei Greci e dei Romani e questi ultimi, in omaggio al delicato aroma dei suoi frutti, la denominarono "Fragrans". Si trattava della fragolina di bosco, oggi chiamata *Fragaria vesca*, una specie spontanea che produce piccoli frutti rossi dal profumo e dal sapore inebrianti. Fu solo alla fine del Settecento che iniziò la coltivazione, espandendosi a poco a poco nel mondo grazie a incroci con altre specie *Fragrans*, come "Grandiflora" e "Virginiana" di provenienza nord americana e la cilena "Chiloensis".





## PRODUZIONE MONDIALE

*È di circa 2,5 milioni di tonnellate; il Bel Paese, con 130mila tonnellate, è uno dei principali produttori. In Europa la passione per le fragole è cresciuta in maniera esponenziale e gli acquisti sono in continuo aumento. In Italia il consumo è di 1,56 kg per abitante/anno (Dati CSO Italy), in Spagna 1,85 kg, in Germania 2,96 kg e la tendenza è in crescita.*

Henry Co on Unsplash ■



■ azerbaijan stockers

Lucinda Hershberger on Unsplash ■

Oggi si creano **nuove ibridazioni** e si assiste al proliferare di un vero rinnovamento varietale promosso da progetti di miglioramento genetico del frutto. Le cultivar sono tantissime, estese un po' dappertutto, escluso nei luoghi con il clima estremo, e donano frutti vari per dimensioni, forma, sapore, colorazione, epoca di raccolta. Cura del passato e innovazione convivono felicemente nei fragoletti italiani, dove passione e ricerca hanno portato i produttori a creare varietà idonee a fruttificare anche d'inverno con risultati di eccellente qualità.

LA VARIETÀ PIÙ RAPPRESENTATIVA  
DELLA PRODUZIONE INVERNALE  
È MELISSA, FRUTTO  
DI UNA RICERCA TUTTA ITALIANA

**In teoria non è un frutto invernale.** Tradizionalmente, dal punto di vista colturale nel nostro Paese le fragole sono classificate in unifere e rifioranti, in grado di fruttificare una volta oppure a più riprese fino all'arrivo del freddo. Oggi, però, la richiesta del mercato è così forte che si è provveduto, con opportune selezioni, a creare varietà idonee a fare frutti anche in inverno. Sono ottenute da piante fresche a cima radicata, messe a dimora a fine estate nel sud d'Italia, dove esistono le condizioni climatiche ideali per una coltivazione estesa a tutto l'anno. Il raccolto dà frutti dolcissimi e aromatici, ricchi di tutte le proprietà benefiche che fanno delle fragole un alimento prezioso.

**A promuovere i consumi** sono stati certamente anche i requisiti salutistici. Dissetanti, dolci, antiossidanti e antinfiammatorie, nonché ipocaloriche (solo 27 kcal per etto), sono da sempre note per la straordinaria ricchezza di vitamina C (54 mg per etto), minerali (calcio, ferro, magnesio, selenio) e fibre alimentari. Ma c'è di più; ricerche approfondite hanno rilevato la presenza di composti bioattivi in grado di esercitare effetti efficaci nella prevenzione di patologie cronico degenerative.

SONO I FRUTTI  
CHE HANNO VISSUTO  
LE MAGGIORI INNOVAZIONI  
GENETICHE E TECNOLOGICHE



freepik ■

## BUONE E SALUTARI

*Uno studio condotto dalle Università di Urbino e Camerino e pubblicato sul Journal of Agricultural and Food Chemistry di Washington ha dimostrato che le fragole, consumate in dosi adeguate, hanno la capacità di ridurre il colesterolo-LDL, i trigliceridi e di regolare i livelli di glicemia nel sangue e quindi di aiutare a prevenire patologie cardiovascolari. Dallo stesso studio inoltre, per la prima volta, è emerso che un estratto di fragole è in grado di inibire sia la proliferazione di cellule tumorali al seno, al colon o all'esofago sia la diffusione di metastasi.*

**In Italia sono coltivate** dal Piemonte alla Sicilia e, in linea generale, ogni areale produttivo ha le sue varietà. Alcune sono vere specialità; fra queste è da segnalare la "Fragola di Tortona", una specie selvatica coltivata solo in particolari zone nei dintorni di Torino e Tortona, un piccolo comune in provincia di Alessandria. È un presidio Slow Food ed è nota oltre i confini piemontesi come "la profumata" per via del suo inebriante aroma.



■ Racool studio

IN GIAPPONE SI COLTIVA  
LA HATSUKOI NO KAORI,  
FRAGOLA BIANCA, APPREZZATA  
DAI LOCALI COME UN GIOIELLO



**A Nemi e a Terracina** “la fragola è regina” recita un detto locale, segnalando che ogni anno nel Lazio si celebrano due grandi Sagre. Una è quella che - dal 1922 - si tiene a giugno per la “Fragolina di Nemi”; dolce, piccolina, ha una fragranza intensa e polpa biancastra. Anche la “Favetta di Terracina” è protagonista di una festa che raduna produttori e visitatori da tutto l’agro pontino. Una primizia che ispira gli chef; piccola, tonda e dolce è nata dalla “favette”, una varietà francese, ed è tipica della provincia di Latina.

**Nel Sud il calendario di produzione** si è ampliato abbracciando i mesi invernali. In Sicilia la varietà “Florida Fortuna”, presente in oltre l’ottanta per cento degli impianti, evidenzia le sue performance da dicembre alla fine di febbraio. In Basilicata, la varietà “Sabrosa”, produce raccolti da novembre a maggio con caratteristiche organolettiche costanti per tutto il periodo. In Campania (Piana del Sele) la produzione inizia a gennaio, ha un picco in aprile e un ulteriore periodo di raccolta fino all’autunno. Le varietà sono “Sabrosa” e “Sabrina”.



wirestock ■

NEL CILE CENTRO MERIDIONALE  
ESISTONO FRAGOLE BIANCHE  
DALL'AROMA DELICATO;  
OGGI PRESIDIO SLOW FOOD

Sono amiche degli **amanti dei dolci** perché, anche fuori stagione, non mancano di essere protagoniste in pasticceria e in gelateria con mousse, meringate, crostate, gelati e sorbetti, dolci al cucchiaio, torte e alternativi tiramisù; è molto apprezzato l’abbinamento con il cioccolato. Ottime per confetture, in estate sono impiegate per realizzare cocktail, frappé, granite e dissetanti infusi. Sempre più spesso sono utilizzate per dare un tocco inedito a portate salate.

**Come sceglierle, pulirle** e conservarle... Al momento dell’acquisto le fragole devono essere sode e di colore rosso uniforme, nel caso presentino parti bianche o verde chiaro, significa che il frutto è ancora acerbo e non contiene tutte le sue proprietà. Se non devono essere consumate subito è meglio non lavarle, non eliminare il picciolo e non condirle. Si possono conservare in frigorifero nello scomparto meno freddo per due o tre giorni, poste su vassoi di cartone o nel cestino in cui sono state acquistate, in modo che attorno circolino l’aria. Per la pulizia non devono essere messe a bagno, ma passate velocemente sotto l’acqua togliendo la rosetta di foglie con una torsione.



■ topntp26