

Siamo quello che mangiamo Il tempo delle fragole

Author : Daniela Troiani

Date : 26 aprile 2014



La fragola ha origini molto antiche, il suo nome ***fragaria vesca***, deriva da un termine latino che allude alla delicata fragranza del frutto. Questo frutto, conosciuto ed apprezzato già nella Bibbia, nei poemi, nelle favole mitologiche e nei più antichi trattati di medicina e botanica, viene elogiato in molte fonti: Virgilio la chiama "nascentia fragra", avvertendo però i fanciulli golosi di raccoglierla guardandosi dai serpenti; Plinio la descrive come un prezioso frutto del bosco da amare ed apprezzare; nel Medioevo, fu appellata "frutto cuore" perché la sua forma riusciva a placare le passioni d'amore. E ancora: nel Rinascimento, re Luigi XIV, avendo una vera predilezione per questa delizia, la faceva coltivare nei giardini di Versailles; l'inglese Shakespeare, che ne era golosissimo, la definisce "cibo da fate" e lo svedese Linneo, fondatore della moderna botanica nel XVIII° sec., "bene di Dio", affermando che era un incomparabile rimedio contro la gotta. La prima varietà coltivata risale agli inizi del Settecento in Francia.

Per fragola si intendono i frutti (in realtà si tratta di un frutto aggregato) delle piante del genere *Fragaria* a cui appartengono molte specie differenti.

Comunemente con questo termine si intende la parte edule della pianta: anche se le fragole sono considerate dei frutti dal punto di vista nutrizionale, non lo sono dal punto di vista botanico: i frutti veri e propri sono i cosiddetti [acheni](#) ossia i semini gialli che si vedono sulla superficie della fragola. La fragola viene considerata come un frutto aggregato perché non è altro che il ricettacolo ingrossato di un'[infiorescenza](#), posizionata di norma su un apposito stelo.

Le fragole oggi comunemente coltivate sono ibridi derivanti dall'incrocio tra varietà europee e varietà americane.

Valori nutrizionali delle fragole per 100 grammi di alimento(dati LARN):

ENERGIA (calorie):27 Kcal

Parte edibile: 94 %

Acqua: 90,5 g

Carboidrati 5,3 g

Grassi 0,4 g

Proteine 0,9 g

Fibre 1,6 g

Le fragole rappresentano una eccellente fonte di [vitamina C](#) e di [flavonoidi](#). Della famiglia dei flavonoidi fanno parte gli [antociani](#), i quali sembrerebbero essere responsabili delle potenziali caratteristiche anti-infiammatorie delle fragole.

Gli *antociani* (o *antocianine*) sono dei **polifenoli** , **antiossidanti naturali** presenti nei vegetali.

La stagione delle fragole inizia a marzo, tocca il suo apice in aprile-maggio e finisce in giugno. Le fragole che trovate al supermercato o al mercato, da aprile a giugno, sono di produzione italiana oppure importate dalla Spagna o dalla Francia. Se sono italiane, solitamente vengono dalla Campania (la regione italiana più produttiva), ma possono anche arrivare da Emilia Romagna, Basilicata, Veneto, Piemonte e Lazio.

Sono fragole cresciute soprattutto al riparo nelle serre (74% della produzione) e poco in campo aperto.

Per capire se la fragola è matura al punto giusto per essere mangiata basta guardare il colore: deve essere tutta rossa. Durante la maturazione, la sua superficie passa da verde, quando è acerba, a bianca, da bianca a rosa, da rosa a per metà rossa. Quando diventa completamente rossa è il momento della raccolta. Attenzione: se il colore è rosso scuro, significa che la fragola è vecchia, troppo matura. Se la superficie non è ancora tutta rossa, ma solo in parte, oppure il colore è ancora rosa significa che la fragola non è stata raccolta al momento giusto e le sue qualità nutrizionali e di gusto ne risentono molto: è più aspra, meno dolce e anche meno aromatica.

Non sperate che maturi, come la mela o la banana, perché le fragole non continuano il processo di maturazione dopo la raccolta, ma si raccolgono quando sono già abbastanza mature per essere mangiate.

In generale, per scegliere le fragole vale una regola elementare: quella dell'aspetto esteriore.

Se sono "belle" fuori, generalmente sono anche buone.

Quando siete davanti al banco della frutta scegliete i cestini di fragole integri, puliti, senza succo o macchie rosse all'interno. Il calice di foglie deve essere fresco e verde.

Dopo aver comprato le fragole è buona regola conservarle in frigorifero a una temperatura inferiore ai 4°C (senza togliere il calice) anche per mantenere intatte le proprietà nutrizionali. La fragola è un frutto ricco di vitamina C: basti pensare che una porzione da 100 g di fragole (pari a 5-6 frutti) basta a soddisfare il bisogno giornaliero di vitamina C di un adulto (circa 60 g). Perché il contenuto di questa vitamina resti intatto, però, è necessario che, dal momento della raccolta in poi, la catena del freddo non si interrompa. Se questo avviene, il frutto perde acqua e a questo si lega una notevole perdita di vitamina C (fino a 7/8 volte la quantità iniziale). Per ridurre la perdita di acqua è importante oltre che tenere le fragole in frigo, coprirle con la pellicola o lasciarle nella confezione di vendita se è chiusa. Per lo stesso motivo è meglio non staccare il calice, ma farlo solo quando si decide di mangiarle.

Se le fragole sono troppo grandi, si tratta di una varietà che ha raggiunto queste dimensioni, ma senza "aiuti". Se si presentano, ad esempio, accoppiate come gemelle siamesi spesso la colpa è di un insetto (*Frankliniella occidentalis*) che le attacca durante la coltivazione e ne provoca la crescita deformata. Questa è solo una delle tante cause che possono portare a questo risultato. Il problema è che le fragole con questo difetto non dovrebbero essere messe in commercio.

Via libera dunque al consumo di fragole in questa stagione, soprattutto a colazione e durante la giornata: 12-15 fragole senza aggiungere zucchero , con qualche goccia di limone, sono un ottimo spuntino.