

Maggio : l'inizio della produzione ortofrutticola

E' un mese bello e ricco, maggio da sempre rappresenta l'inizio della produzione ortofrutticola che poi accompagnera' la tavola del consumatore fino all'estate . Nel campo degli ortaggi , ci arrivano gli asparagi, i carciofi, la cicoria da taglio , le fave, i finocchi ,piselli e ravanelli , rucola e spinaci, barba di frate e fagiolini . Ma ci sono anche erbe importanti, dalla borragine al tarassaco, dal crescione all'erba cipollina , dal luppolo all'ortica Si aggiungono ovviamente alle produzioni "sempreverdi" , come carote, cipolle, cavoli e patate.

Lo stesso vale per la frutta, che dalla primavera consegna all' estate una enorme varieta' di prodotti , a partire dalle fragole, frutto dalle tante virtu' . Appartiene alla famiglia delle Ròsacee (genere *Fragaria*), è costituita da molte specie e ibridi, diffusi nel mondo in tutte le zone temperate e tropicali. I romani la apprezzavano particolarmente e grazie al suo profumo intenso la chiamarono *fragrans*. Venivano consumate specialmente nel periodo delle festività in onore di Adone; secondo la leggenda, infatti, alla morte di Adone, Venere pianse lacrime che, cadute a terra, si trasformarono in piccoli cuori rossi (le fragole). Le fragole coltivate fino al diciottesimo secolo provenivano da specie europee o nordamericane; in seguito però si creò un ibrido con specie provenienti dal Sudamerica, da cui hanno origine tutte le varietà attualmente coltivate. Attualmente la produzione mondiale di fragole è di circa 2,5 milioni di tonnellate; l'Italia, con 130.000 tonnellate, è uno dei principali produttori.

I fiori sono in genere ermafroditi e il frutto è in realtà un "falso frutto" in quanto costituito dall'ingrossamento del ricettacolo mentre i veri frutti sono gli acheni di colore verde, giallo o rosso (chiamati semi), quei puntini sulla superficie dell'epidermide. La forma del frutto cambia a seconda della varietà ; può essere conica, allungata, arrotondata, piu' o meno simile ad un cuore , e anche il colore può variare dall' arancio, al rosso vivo, al rosso scuro. Molte le proprietà: sono ricche di vitamina C, rafforzano le difese naturali dell'organismo, sono diuretiche grazie alla presenza del potassio.

La fragola oltre ad essere consumata fresca, e' utilizzata anche per la preparazione di creme, confetture, marmellate, sciroppi, sorbetti e succhi. Occorre fare attenzione ad alcuni requisiti quando si acquistano, per una maggiore garanzia di freschezza e sapore: controllate che sia soda, e che il colore sia rosso uniforme. Nel caso presenti parti bianche o verde chiaro, significa che la fragola è ancora acerba. Se l'acquistate in vaschetta controllate che non ci siano esemplari ammaccati o ammuffiti.

Fate attenzione al picciolo, che deve essere ancora attaccato al frutto.

Poiche' le fragole sono facilmente deperibili, vanno consumate nel giro di un paio di giorni , e nel frattempo tenute in frigorifero, nello scomparto meno freddo, su vassoi di cartone o nel cestino in cui sono state acquistate, in modo che circolino l'aria. .Evitate di lavarle o di eliminarne il picciolo se non intendete consumarle subito.