

ORTOFRUTTA di stagione

COME MUOVERSI FRA LE PROPOSTE DEL MERCATO



Gli inglesi le chiamano "strawberry"; i francesi "fraise"; gli spagnoli "fresa" e i tedeschi "erdbeere".

## Rosse, succose, fragranti fragole

## Invitate d'onore

Nello splendido contesto del Parco delle Terme a Fratta Terme di Bertinoro, domenica 14 maggio 2006 si tiene la sagra della fragola. Ancora dedicata a questo delizioso frutto di stagione la festa del 19-28 maggio 2006 a Lagosanto in provincia di Ferrara. Qui, dove viene realizzato l'80% del prodotto nazionale vivaistico, in quei giorni il paese diventa capitale del succoso frutto: al quale sono dedicate mostre e degustazioni. Ancora dal 1° al 6 giugno si svolge a Santo Stefano (RA) la sagra della fragola di Romagna.

Già se ne cibavano le tribù primitive; al tempo dei Romani era conosciuta per la sua delicata fragranza con il nome di "fragraria", la prima varietà coltivata risale agli inizi del Settecento in Francia: nel 1712 Franzier, un ufficiale francese, al ritorno da una spedizione in Cile, riportò la *Fragraria chilensis*, che incrociata successivamente con *Fragraria virginiana*, originaria del Nord America, produsse la *Fragraria ananassa*, dai frutti più grandi e più gustosi di quelli delle piante madri. Iniziarono così le prime ibridazioni dalle quali sono nate le fragole che oggi deliziano le nostre tavole. I fragolicoltori della provincia di Forlì-Cesena sono stati i primi in Italia ad iniziare a diffondere le tecniche di coltivazione integrata e biologica di questo frutto. Non solo, è stata proprio la fragola, nel cesenate, la coltura sulla quale si è sperimentata per la prima volta la tecnica di lotta biologica rappresentata dal lancio di insetti utili (predatori di quelli "cattivi" e dannosi) prodotti dalla prima biofabbrica italiana, la Biolab, nata proprio a Cesena. La Regione Emilia Romagna si è inoltre impegnata per garantire la sanità del prodotto, tutelando l'applicazione del marchio QC (Qualità Controllata).

## Sotto la lente

La fragola ha un fusto molto breve, per la maggior parte interrato che prende il nome di rizoma, da cui partono gli "stoloni", che non sono altro che fusti più sottili in grado di emettere radici; dal fusto principale e dagli stoloni partono

foglie e filamenti che sostengono grappoli di fiori formati generalmente da cinque petali bianchi, e, di seguito, avvenuta la fecondazione, anche i frutticini, che, come si può osservare tranquillamente ad occhio nudo e ancor meglio se aiutati da una lente d'ingrandimento, mettono in rilievo, sulla loro superficie, centinaia di piccoli acheni detti anche "frutti veri" e che a maturazione diventano di colore giallo.

## Come sceglierle

Riservandoci di sottolineare che i gusti dei consumatori non sono discutibili, vogliamo fare qualche nome fra le varietà più diffuse? A chi scrive piacciono le varietà Alba, Onda, seguite da Cesena; nel tempo buone varietà si sono rivelate inoltre Idea, Miss e Marmolada, coltivate sia in pieno campo che in tunnel; un'ottima varietà, è inoltre, Candonga coltivata nelle regioni meridionali del nostro Paese. Quando acquistate le fragole controllate sempre che siano sode e che il loro colore sia rosso uniforme. Nel caso in cui presentino parti bianche o

verde chiaro, significa che sono ancora acerbe; se invece sono di un rosso scuro sono piuttosto mature e vanno consumate in brevissimo tempo. Fate attenzione al picciolo che deve essere attaccato al frutto; evitate di lavarle o di eliminare il picciolo se non intendete consumarle subito dopo; per una migliore conservazione tenetele nello scomparto meno freddo del frigorifero per non più di 2-3 giorni. Aggiungete all'acqua del risciacquo succo di limone o vino bianco, conditele solo poco prima di servirle altrimenti "cuociono" e diventano molli. Buone sempre, classiche lisce o con zucchero e limone, ma anche col gelato di crema per una merenda coi fiocchi che allietta la vista e il palato!



## In questo mese si consiglia

## Ortaggi

Asparagi di Bologna e Ferrara  
Lattughe cappuce  
Scarole imbiancate  
Cetrioli  
Rucola  
Sedani bianchi  
Zucchine chiare

## Frutta

Fragole  
Pere "Conference"  
Mele "Fuji"

## Concesse anche ai diabetici

Cento grammi di frutti di fragola contengono solo 30 calorie, non hanno assolutamente grassi saturi, colesterolo o sodio; al contrario sono ricchi di vitamina C (54 mg per 100 grammi di parte edibile, più di arance e limoni!), vitamina B<sub>2</sub>, PP, acido folico e acido ellagico (ha azione protettiva nei confronti di alcune forme tumorali soprattutto all'esofago), fibre e potassio; presentano inoltre tracce di calcio e ferro. Le fragole sono anche benefiche per l'apparato cardiovascolare e sono ricchissime di pectina, una fibra eccezionale che riduce sostanzialmente il colesterolo, e di alcuni polifenoli che combattono il cancro e inoltre sono antiossidanti.

La fragola è uno dei rari frutti concessi ai diabetici perché il suo zucchero, il levulosio, si elimina molto facilmente; inoltre se non si aggiunge zucchero, la fragola ha proprietà dissetanti. L'aggiunta di limone impedisce invece l'ossidazione della vitamina C. E che dire agli allergopatici, che al solo vedere le fragole mostrano i sintomi dell'orticaria? A loro va tutta la nostra solidarietà e comprensione. Noi metteremo un buon spumante e un tocco di panna nel calice delle fragole, loro berranno solo lo spumante!

## LA RICETTA

## Crostata con fragole e melone

INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)  
300 g di farina; 120 g di burro morbido;  
1 uovo intero + 2 tuorli;  
50 g di zucchero; scorza grattugiata di un limone; un pizzico di sale;  
un cucchiaino di lievito in polvere;  
50 g di gelatina; 250 g di fragole;  
100 g di marmellata di albicocche;  
1 piccolo melone.

Fate ammorbidire in una terrina il burro con 50 g di zucchero. Versate sulla spianatoia la farina, unite le uova e la scorza del limone e mescolate bene. Subito dopo incorporate il burro, formate con l'impasto un panetto e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Stendete l'impasto col mattarello e foderate uno stampo da crostata. Cuocete la crostata in forno già caldo a

180° per 20 minuti. Sfornate la crostata su un piatto da dolce e fate raffreddare; distribuite sulla superficie della torta la marmellata di albicocche. Pulite fragole e melone e decorate a vostro piacimento la torta. Stendete sulla frutta la gelatina e gustate.