



La ricetta Bavarese di fragoline di bosco

Ingredienti: ¼ di litro di latte, 250 g di fragoline, 200 g di zucchero, 4 tuorli d'uovo, 10/12 g di gelatina in fogli, 3 dl di panna. Per la rifinitura: 150 g di fragoline

Ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda; frullare le fragoline fino ad ottenere un composto omogeneo, passarlo e raccogliarlo in una terrina; lavorare i tuorli d'uovo con lo zucchero fino ad ottenere un composto ben amalgamato; unirvi, poco alla volta, il latte portato a ebollizione; versare il composto in un tegame, porlo sul fuoco a calore moderato e portare quasi ad ebollizione mescolando con un cucchiaino di legno; unire la gelatina, scolata e strizzata, e mescolare per sciogliere del tutto; togliere dal fuoco e far raffreddare il composto mescolando di tanto in tanto; aggiungere il passato di fragoline e incorporare delicatamente la panna, montata a parte. Versare il composto in uno stampo da un litro e metterlo in frigorifero per almeno 2 ore. Al momento di servire, immergere per un attimo lo stampo in acqua calda, sfornare sul piatto di portata e decorare il centro e il bordo con fragoline di bosco.

Ricche di minerali, vitamine e polifenoli, le deliziose fragoline fanno molto bene alla salute. E crescono facilmente ovunque. Anche sul balcone.

di Iris Fontanari

I posticini delle fragoline

Le fragoline di bosco (*Fragaria vesca*) crescono spontanee ovunque, in pianura come in montagna; nelle radure dei boschi, nelle siepi lungo i viottoli di campagna, sui pendii soleggiati fino a 1600 metri d'altitudine; in questi ambienti il loro profumo, così come il sapore, è davvero incomparabile. Oggi le fragoline si possono coltivare, come le fragole, purché su suoli leggeri, acidi e ricchi di sostanze organiche (come il terreno del loro habitat naturale) e sono perciò reperibili sui mercati ortofrutticoli.

Nella sua lunga storia la fragolina ha subito pochissime manipolazioni; consumata già nel Neolitico, il suo uso come alimento e in medicina risale a molti secoli fa. I Romani consumavano fragole nei loro banchetti (il nome botanico *Fragaria* deriva dal latino *fragum*, cioè fragola), come testimonia anche lo scrittore latino Lucio Apuleio (II sec.) che ci descrive, come vari botanici e poeti greci e latini, le sue virtù medicinali. Nel Medioevo la fragolina era molto ap-



prezzata per le sue proprietà, ma fu soprattutto nel secolo XVI che i medici ripresero a studiarla sotto il profilo terapeutico: fu ritenuta utile per combattere la gotta, promuovere la diuresi, sciogliere i calcoli biliari, guarire piaghe e ulcere, infiammazioni del fegato, dissenterie ecc; nel secolo appena trascorso, rigorosi studi di laboratorio hanno messo in evidenza l'importanza di questo frutto sia dal punto di vista nutrizionale che da quello terapeutico, convalidando le conoscenze degli antichi medici.

La fragolina di bosco appartiene alla famiglia delle Rosacee ed è una fra le specie più conosciute, allo stato spontaneo, dei nostri boschi; è una pianta erbacea perenne, alta 10-30 cm, con un grosso rizoma che emette fusti striscianti (stoloni); dalle gemme di questi si generano le radici che danno poi origine a nuove piantine; le foglie hanno un lungo picciolo peloso e sono composte da 3 foglioline dentellate; il fiore, bianco o rosato, ha 5 petali e compare da aprile a luglio; quello che noi chiamiamo frutto è

il ricettacolo del fiore ingrossato, divenuto rosso e carnoso durante la maturazione (*sorosio*), mentre il vero frutto è costituito dai granellini (*acheni*) che lo ricoprono.

Un'altra specie spontanea diffusa in Europa e in Italia settentrionale è la *F. moschata*, con frutti di discreta pezzatura dal tipico aroma di moscato.

La fragolina va colta con delicatezza e messa in un cestino, evitando sacchetti di plastica o carta, poiché un minimo schiacciamento pregiudicherebbe la freschezza dei frutti e la possibilità di conservarli.

Si può coltivare in giardino o sul balcone: basta interrare le piantine di *Fragaria vesca* o *moschata* ai bordi del giardino o in una cassetta da collocare sul terrazzo: saranno poi gli stoloni a facilitare la propagazione.

Per coltivare in pieno campo delle varietà rifioranti (le più diffuse) si può ricorrere alla semina, da effettuarsi in semenziaio in primavera: i semi vanno interrati a pochissima profondità, mantenendo il terreno ben irrigato; quando le piantine avranno emesso la quarta foglia, si potranno trapiantare in vasetti di torba e, dopo 2 mesi, si metteranno a dimora in terreno ben concimato, alla distanza di circa 25 cm l'una dall'altra; anche se il numero delle piantine è limitato, si consiglia di pacciamare il campo con teli di polietilene nero per impedire lo sviluppo delle erbe infestanti.

Profumate, nutrienti e curative, le fragoline sono ricche di proteine, zuccheri, minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio, magnesio, zolfo ecc.), vitamine e di preziosi polifenoli e tannini con proprietà antiossidanti. Come le altre fragole, sono lassative, diuretiche, toniche, antianemiche, ipotensive. Particolarmente indicate per chi soffre di reumatismi, gotta e carenza di sali, possono giovare anche a chi gode di ottima salute: sono infatti ricchissime di vitamina C e hanno un alto potere depurativo del sangue.

Lo zucchero contenuto nelle fragole può essere tranquillamente concesso anche ai diabetici, mentre il succo di fragola esercita un'azione benefica sulla pressione e sulla coagulazione del sangue ed è pertanto indicato nella cura dell'arteriosclerosi e dell'ipertensione.

Le fragoline sono ottime al naturale o con zucchero e qualche goccia di limone, o con panna fresca liquida, zucchero e una spolveratina di cannella; se ne fanno anche marmellate, gelatine, sciroppi e liquori per guarnire torte e crostate. Con le foglie essiccate si ottiene un salutare e gradevole infuso, che si può aromatizzare con cannella o con essenza di vaniglia.