

## LA FRAGOLA

A Roma erano conosciute da tempi lontani, ma non vennero coltivate intensamente che nel XVI secolo, specie nei giardini pontifici. Clemente XI (Albani) fece precedere la sua visita alla regina Maria Casimira, vedova del grande Sobieski, dall'invio di una magnifica coppa di fragole primaticce, che erano state raccolte nei giardini del Quirinale. Fino al 1800 si celebrava a Roma, da tempi remoti, il trionfo delle fragole nel giorno del 13 giugno. I popolani, nei loro caratteristici costumi, portavano in giro un enorme canestro, a larghissima falda, che a sua volta conteneva tanti piccoli panieri ricolmi del gustoso frutto; nel mezzo del grande canestro trionfava una statuetta di sant'Antonio, la cui festività ricorreva proprio quel giorno. Dopo la rinuncia di Roma, la "Sagra dalle fragole" si spostò a Nemi, la sede più indicata data la grande produzione di questo frutto.

Pare certo che le fragole siano state un dessert molto gradito sin dall'epoca paleolitica e neolitica; ne deriva che se fossero esistiti, Adamo ed Eva nel paradiso terrestre dovevano avere il loro "posto delle fragole". I nostri antenati dell'età della pietra si sarebbero beati di questo frutto come testimoniano certi reperti in zone montagnose e lacustri dell'Europa centro-occidentale. Nei millenni successivi quando l'uomo uscì dal bosco e dalla caverna dedicandosi ad attività agricole e pastorali, il raccolto di questi frutti di bosco non essendo di coltivazione, divenne occasionale. In tale senso ne parla anche Plinio. Orazio invece, stranamente, cita delle more gustate a fine pranzo, senza alcun accenno alle fragole.

La decadenza di Roma con i suoi cibi raffinati, travestiti, sofisticati ed opulenti, non poteva certo prendere in considerazione le delicate fragole, che ebbero tuttavia una loro rivalsea quando in tempi di invasioni barbariche le popolazioni fuggirono in luoghi selvosi ed impenetrabili, riscoprendo tutte le risorse della foresta. Anche gli eremiti con le loro capanne sugli alberi, gli anacoreti nelle loro caverne, ed i frati di certi ordini monastici, votati alla povertà, tra una preghiera e l'altra, una flagellazione ed una penitenza potevano gustare questo piccolo profumato frutto.

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

Dice San Francesco di Sales: "Ci è nota ed ammiriamo la fresca innocenza della fragola perché mentre essa cresce nei terreni è di continuo calpestata da serpi, da lucertole e da altri rettili velenosi, e pur tuttavia essa si mantiene pura e non si imbeve dei nefasti veleni di questi animali, né incorpora le loro cattive qualità...".

Per Shakespeare le fragole sono cibo di fate.

L'interesse del popolo per questo frutto si accrebbe tanto, che si cominciò a coltivarlo nei giardini; tuttavia i vari "savori di fraghe" della cucina rinascimentale sono preparati senza dubbio ancora con prodotti boschivi, e bisogna giungere alla cucina rococò per approvvigionarsi di fragole d'orto o di giardino.

Luigi XIV, Re Sole, era ghiottissimo di fragole, e le gustava nonostante il parere contrario del medico. La coltivazione di questo frutto costituiva in quegli anni quasi una novità, e si era già nella prima decade del 1700.

La fragola è il più tipico frutto del cosiddetto bosco: "cosiddetto" perché oramai, oggi, è reperibile sempre perché...coltivato. Da sofisticati sistemi di produzione, alla selezione di varietà diverse, alla possibilità di trasportare il prodotto da un capo all'altro del mondo e a quella della conservazione fresco o surgelato, la fragola dunque è reperibile in qualsiasi giorno dell'anno.

Fragoline e fragoloni hanno in comune virtù alimentari più che interessanti. La fragola ha intensa azione rimineralizzante, antianemica e diuretica, essendo ricchissima di ferro, fosforo, calcio, sodio e iodio, bromo, magnesio e potassio. Possiede: vitamina B, che riveste un ruolo importante nella nutrizione e nell'equilibrio nervoso; vitamina C, ad azione antinfettiva e antinvecchiamento; vitamina E, fondamentale nei processi riproduttivi e in tutta la fisiologia neuromuscolare. Non è particolarmente zuccherina e, quindi, consigliabile anche ai diabetici. Le fragole, a volte, in persone particolarmente predisposte, possono provocare orticaria. Secondo alcune teorie specifiche della medicina naturale, questa reazione così violenta sarebbe dovuta, in realtà, all'intenso potere depurativo di questo frutto nell'eliminare buona parte delle tossine dall'organismo. In genere le fragole sono consigliate dai dietologi per il loro

scarso apporto calorico e per il loro contributo nel controllo dei livelli di acido urico.

Una curiosità che metterà in difficoltà molte persone. La fragola non è il vero e proprio frutto della pianta. I veri frutti sono i granellini che la costellano; la fragola, come noi la vediamo ed intendiamo, è invece il ricettacolo del fiore, che dopo la fecondazione si sviluppa per accogliere i frutti.

Come servire ed utilizzare le fragole.

Dopo averle rapidamente lavate si possono servire cosparse di zucchero e irrorate con succo di limone, o succo di arancia, o di pompelmo; è accattivante l'unione delle fragole con lo zucchero semolato e qualche goccia di buon aceto di vino bianco che rende il loro sapore esaltato. Ora va di moda, ed è ottimo, l'accompagnamento delle fragole con l'aceto balsamico, ma si deve adoperare esclusivamente quello "tradizionale" e non quello "semplice" della...pubblicità.

Dopo averle cosparse di zucchero si possono immergere in un buon vino bianco o rosso: è possibile impiegare vini di ogni sorta, giovani o vecchi, secchi o passiti, spumantizzati. Lo zucchero va sciolto in poco vino ben caldo, che verrà lasciato raffreddare prima di versarlo sulle fragole; in tal modo saranno addolcite uniformemente, evitando inoltre che lo zucchero si depositi sul fondo del contenitore. La marinatura non deve essere troppo prolungata perché altrimenti le fragole si ammosciano: bastano 15 minuti o mezz'ora al massimo. Si possono irrorare le fragole anche con dei liquori a base di frutta, specialmente di arancia; il superalcolico è già troppo forte, come pure certe grappe, che tuttavia erroneamente qualcuno usa.

Una tradizionale compagna delle fragole è la panna liquida, freschissima da montare (no quella da "cucina" e tantomeno quella UHI); si porteranno in tavola le fragole al naturale, la zuccheriera e una piccola brocchetta di panna: ciascun commensale se ne servirà a piacere.

Anche il gelato è indicatissimo con le fragole e può essere di gusto diverso (non però quello al cioccolato nonostante qualche "scienziato del gusto" tenti di proporre l'abbinamento): primo fra tutti il gelato al limone.

Si ottiene un ottimo frullato mettendo nel vaso del frullatore delle fragole giustamente mature, mondate e lavate, assieme ad un quantitativo di latte

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

fresco pari al doppio del loro peso, qualche cubetto di ghiaccio e zucchero a piacere. Dopo un minuto di frullatura si sarà ottenuta una specie di crema fluida di un bollissimo colore rosato che andrà servita in bicchieri alti e possibilmente freddi.

Un frullato più sostanzioso si prepara come il precedente, diminuendo leggermente il latte e integrandolo con un liquore incolore molto aromatico (Maraschino, Cointreau ecc.). Per rendere il colore rosa della bibita più brillante ed intenso si aggiunge poca Granatina. In questo caso sarà utile mettere nel vaso del frullatore anche poco succo di limone filtrato che "smorza" efficacemente il sapore particolarmente dolce della Granatina. Volendo si può guarnire il frullato, già nel bicchiere, con un rametto di menta fresca.

Un frullato si può preparare anche con un eguale quantitativo di piccole fragoline e di mela renetta matura, il doppio del peso complessivo della frutta di latte freddo, un quantitativo a piacere di liquore alla vaniglia e di cubetti di ghiaccio. Il tempo di frullatura sarà di un minuto e la bibita andrà servita subito in bicchieri a tumbler, meglio se freddi.

Bruno Pistoni