

# La primavera ha il sapore delle fragole

Scritto da Dott.ssa Tiziana Luciano | 3 Maggio 2021



Dagli adulti ai bambini, mangiata da sola o per la preparazione di diversi dolci, la fragola piace proprio a tutti, e in tutti i modi.

La Fragola appartiene alla Famiglia delle Rosaceae, sottofamiglia Rosoideae, genere *Fragaria*; comunemente viene catalogata insieme a lampone, mirtillo, ribes e altri, come piccolo frutto ma in realtà la fragola è un falso frutto. Nasce, cioè, dall'ingrossamento dell'infiorescenza ovvero del ricettacolo che diventa carnoso e la sua superficie presenta i frutti propriamente detti, i semi di colore giallo-bruno detti acheni.

Originaria delle Alpi, dove cresceva allo stato selvatico, la fragola ha origini molto antiche. *Fragaria vesca* o *fragrans*, come veniva chiamata dai Romani, si è diffusa soprattutto per il suo intenso profumo.

Le zone di coltivazione principali oggi sono le zone alpine europee e dell'America del nord e del sud. Nel tempo questo delicato e prezioso frutto si è diffuso in tutto il mondo, grazie anche alla possibilità di coltivarlo in serre dalla quale ne deriva una disponibilità nella Grande Distribuzione Organizzata (GDO), ovvero sugli scaffali degli iper- e supermercati, che va oltre la sua stagionalità.

Generalmente le fragole sono reperibili nel periodo primaverile, da aprile a giugno e le prime a comparire sono le cosiddette fragoline di bosco, più piccole e consistenti e con un sapore più intenso. Nonostante ciò, non ci sono differenze nutritive fra fragoline di bosco e fragole di campo. Facente parte del gruppo dei frutti rossi, la fragola è ricca di antiossidanti, tra cui flavonoidi, polifenoli, carotenoidi, antociani e la Vitamina C in quantità notevoli ovvero quasi 59 mg per 100g di prodotto. Non solo, contiene fibre, sali minerali quali potassio, calcio e fosforo, magnesio, cloro, zolfo, iodio e bromo, e tracce di vitamine del gruppo B e di vitamina A.

Questo falso frutto dal sapore inconfondibile è un vero toccasana per il nostro organismo: mantiene alte le difese immunitarie, protegge dal rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e oncologiche, ha un effetto antinfiammatorio e antiossidante, ha un'azione drenante e depurativa. Infine, essendo

composte per il 92% di acqua, sono perfette per mantenerci idratati e avendo poche calorie sono consigliate nelle diete ipocaloriche.



### La coltivazione della fragola

La coltivazione della fragola richiede molta attenzione. Tra le esigenze colturali c'è sicuramente la temperatura fresca, infatti non ama un clima eccessivamente caldo e umido, ma resiste abbastanza bene a temperature prossime allo zero. È bene sottolineare però che non tollera gelate tardive o freddi improvvisi che provocherebbero danni ai nuovi fiori e frutti.

Il terreno ideale per la produzione delle fragole deve avere le seguenti caratteristiche: deve essere ben drenato e abbastanza sciolto, ricco di sostanza organica e con un pH di circa 5-6.

Un altro aspetto importante a cui far fronte è l'irrigazione in quanto la fragola richiede parecchia acqua soprattutto in periodi caldi e se il terreno non è di per sé umido.

A seconda del periodo e delle condizioni di luce necessaria per fare differenziare i fiori, e per la stagione in cui avviene ciò, la fragola si classifica in due varietà distinte: unifere o brevidiurne (o non rifiorenti), in cui la maturazione dei frutti si ha in primavera nell'arco di circa quattro settimane; e bifere o longidiurne (o rifiorenti), non diffuse a livello industriale ma prodotte a livello familiare perché lente nella riproduzione. Entrambe queste due varietà necessitano di un periodo di luce ben preciso, circa 12 ore la prima e 14 ore la seconda. Inoltre, c'è una terza varietà: la day neutral (o foto indifferente) la quale ha la caratteristica di differenziare gemme a fiore con qualsiasi condizione di luminosità.

Inoltre, vengono classificate a seconda della precocità di maturazione. Tra le più diffuse per la vendita dei frutti sono "Annabelle" di forma allungata, "Pocahontas" di forma rotonda e "Red Gauntlet", tra quelle a media precocità; "Gorella" a forma di cuore, "Cesena" e "Cambridge Rival" sono cultivar precoci, e tra le tardive si annoverano "Roxana", di colore intenso e con un'abbondante produzione, "Cambridge Late Pine", "Domanail", "Bogota" e altre.

La fragola può essere soggetta ad alcune fisiopatie come carenza di azoto, di ferro o il fenomeno del colpo di sole, ma anche ad attacchi da parte di insetti e alcune patologie causate da diversi agenti fungini. Le più diffuse sono Antracnosi, Oidio e Botrite.

L'Antracnosi può essere causata da diversi funghi. Questa malattia si manifesta con lesioni piccole, circolari, nere ed infossate sugli steli dei fiori, su stoloni, piccioli e foglie, che possono causare un collasso dei tessuti. Quando però l'infezione avviene poco tempo dopo l'impollinazione, si ottiene un

frutto piccolo, deforme e duro.

L'Oidio o mal bianco, il cui agente patogeno è un fungo Ascomicete provoca la formazione di una muffa biancastra polverosa, con conseguente aborto o formazione di frutti malformati. Le condizioni ideali per lo sviluppo del fungo sono 20 °C circa e 80-100% di umidità relativa.

████████████████████

████████████████████

████████████████████

### Botrite o Muffa grigia

Per quanto riguarda la Botrite o Muffa grigia, è causata dalla Botrytis cinerea, favorito da una temperatura di circa 15-20°C e umidità relativa maggiore del 90% per più di 28 ore. Questo fungo, che può infettare sia in campo che dopo la raccolta, può penetrare tramite i fiori, i frutti o tramite ferite, oppure può contaminare la pianta della fragola tramite contatto.

Altre patologie possono essere l'Alternariosi, il marciume radicale, il marciume del colletto e la Verticillosi.

Tutte queste malattie possono chiaramente essere evitate o limitate ponendo attenzione alle fasi di coltivazione, e in particolar modo in ambiente protetto è bene areare le serre ed evitare che si creino ristagni idrici.

### **TIZIANA LUCIANO**

Dott.ssa in Scienze e Tecnologie Alimentari

Specializzanda in Scienze della Nutrizione Umana