



# FRAGOLE e frutti di bosco



Eliana Ferioli, ovvero quando la competenza botanica e la passione per le piante si sposano con il mondo della scrittura.

La curatrice della collana **“Coltiva&Cucina”** è nome noto agli appassionati del verde e della natura (per anni è stata direttrice della rivista “Gardenia” e prima ancora di “Airone”); da sempre si occupa di divulgazione scientifico-naturalistica, ha ideato la manifestazione “Bobbio, il Castello in fiore”, dedicata al verde, ed è Capo Gruppo Fai per la cittadina di Bobbio (Piacenza).

# Sommario

Conosciamoli *meglio*

**Piccoli frutti dalle grandi virtù** pag. 9

---

Salute & *benessere*

**Le proprietà benefiche dei frutti di bosco** pag. 22

---

Coltiviamoli *così*

**Tra orto, frutteto e... giardino** pag. 27

---

Conserviamoli *così*

**Freschi è meglio, però...** pag. 43

---

Come *cucinarli*

**Qualche insolito abbinamento** pag. 49

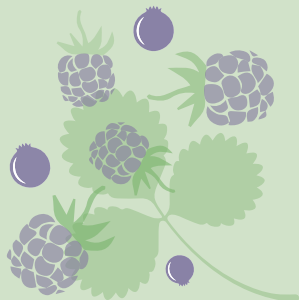
**Per finire in dolcezza** pag. 65

---



# Conosciamoli *meglio*

*Colorati, allegri come il sole dell'estate.  
Oggi non abbiamo bisogno di cercarli  
nei boschi e sono tra i frutti più  
facilmente reperibili. Ma siamo  
sicuri di conoscerli veramente?*



## Piccoli frutti dalle grandi virtù

C'è stato un tempo, quando i mezzi erano modesti, i trasporti difficili e d'inverno la frutta scarseggiava, in cui fragole, lampogni e more facevano parte dei tesori dell'economia familiare. La loro raccolta in natura era un rito irrinunciabile per donne e bambini e la preparazione delle conserve coinvolgeva in un allegro fervore collettivo anche vicini e parenti. Oggi l'offerta di frutti di ogni tipo non conosce stagione, e le fragole e i mirtilli li trovi anche a Natale, ma andar per boschi o in campagna nella bella stagione per raccogliere direttamente questi preziosi doni della natura resta ancora un'esperienza imperdibile. Certo, per i motivi più diversi, non sono molti quelli che si possono concedere passeggiate così gradevoli e proficue. E allora, a chi vuole comunque avere



la certezza di portare in tavola frutta di qualità e ricca di tutti i suoi principi attivi, non resta che produrla in proprio: i cosiddetti “piccoli frutti”, come vengono anche chiamati mirtilli, lamponi, fragole, more e ribes, si possono infatti coltivare senza alcuna difficoltà sia in piena terra sia in vaso.

Ma prima di parlare di tempi e modi di coltivazione, approfondiamo la conoscenza di questi veri e propri tesori di salute.

## Fragole, dal bosco all'orto

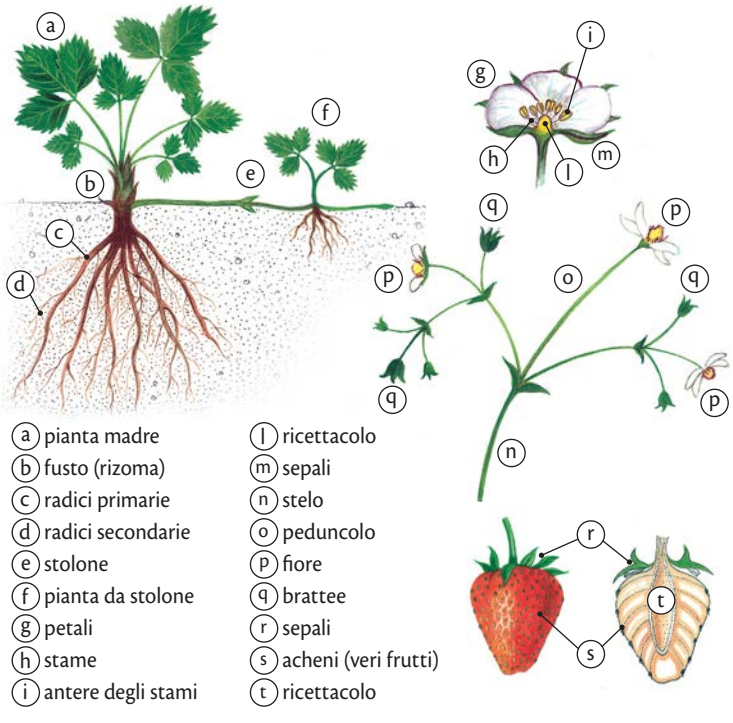
In principio c'era solo lei, la **fragolina** (*Fragaria vesca*): trapiantata direttamente dai boschi nei giardini, la si apprezzava come prelibata golosità e anche come piantina da bordura di airole per la sua aggraziata fioritura. Solo a partire dalla fine del Seicento la sua coltivazione assunse una dimensione più commerciale, ridimensionata però nell'arco di una cinquantina di anni dall'arrivo in Europa di due specie più interessanti dal punto di vista produttivo, provenienti dal continente americano. La prima, *Fragaria virginiana*, dai frutti piccoli ma molto saporiti, era originaria del Nordamerica, la seconda, *F. chiloensis*, che li aveva invece molto più grossi ma piuttosto insipidi, arrivava dal Cile, dove da tempo era coltivata dalle popolazioni indigene del Sudamerica.

Nel 1766, in Francia, le due specie si ibridarono del tutto casualmente dando vita all'ibrido *Fragaria x ananassa*, in cui si fondevano le caratteristiche dei due genitori (frutti grossi e molto saporiti) e che è il capostipite delle numerosissime varietà di fragole attualmente in commercio.

Dal punto di vista botanico, la fragola è una pianta **erbacea perenne**, alta da 10 a 40 cm. Non ha un vero fusto, ma è provvista di **rizoma**, un organo sotterraneo simile a una radice, da cui prendono origine le foglie, le infiorescenze, le radici e



## Le parti della fragola



gli **stoloni**. Questi ultimi sono fusti modificati, sottili e striscianti, dotati di nodi in corrispondenza dei quali si possono formare piantine del tutto identiche alla pianta madre e capaci, una volta staccate, di vita autonoma.

Le **foglie**, dai lunghi piccioli (anche 10-15 cm), sono composte da 3 foglioline leggermente pelose e seghettate ai margini.



# Coltiviamoli così

*Amano il freddo, i terreni  
leggermente acidi e qualche  
potatura eseguita  
al momento giusto: tutto  
alla vostra portata.*







## Tra orto, frutteto e... giardino

**B**uoni e belli: che altro si può dire dei frutti di bosco? Le loro proprietà nutritive e curative sono note, la rusticità anche, non resta che sottolinearne l'**aspetto ornamentale**.

Grazie alle loro ridotte dimensioni e ai colori dei frutti, che variano dal rosso acceso al giallo, dal blu-azzurro al nero brillante, hanno tutte le carte in regola per entrare a far parte di un orto che voglia essere anche bello come un giardino o di un giardino che non

rinunci ad avere un angolo "commestibile". Immaginate, al posto di una banale siepe di confine, una fila ordinata di ribes impreziositi in estate da bacche rosse, gialle o nere, oppure un sentiero bordato di mirtilli le cui foglie in autunno si accendono di un rosso fiammante, o una bordura di fragoline rifiorenti messa a delimitare un'aiola... e si potrebbe continuare. Affidatevi dunque alla fantasia per trovare le soluzioni a voi più congeniali, senza però perdere di vista le semplici regole che garantiscono il successo della coltivazione.



**Il rosso acceso delle foglie dei mirtilli in autunno ne suggerisce l'uso ornamentale.**

### **Fragole: come, dove e quando**

Le potete coltivare **in tutta Italia**, in pianura, in collina e anche in montagna fino a 1.500 metri di altitudine, **al sole o a mezz'ombra**, su terreni ben lavorati, sciolti e fertili. Le fragole non sono dunque particolarmente esigenti, ma perché si sviluppino al meglio e frut-



# Conserviamoli *così*

*La freschezza è certamente il loro principale requisito, ma sono tanti i modi per preservare nel tempo le innumerevoli virtù di questi deliziosi frutti.*





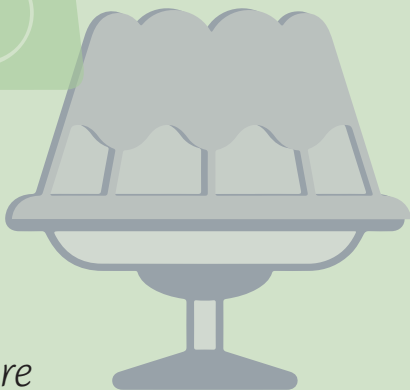
**D**all'orto alla tavola: più breve è il tragitto, soprattutto in termini di tempo, più ricchi di nutrienti saranno ortaggi e frutti, maggiori i benefici che potremo trarre dal loro consumo. Questo vale in particolar modo per fragole, lamponi, ribes e gli altri frutti di bosco, delicati per natura e facilmente deperibili. La loro conservabilità è infatti limitata a **poche ore** a temperatura ambiente e a **2-3 giorni in frigorifero**. E allora consumateli appena raccolti, da soli o in macedonia, addolciti con un po' di zucchero, conditi con succo di limone o di arancia, vino bianco o rosso, aceto balsamico... centrifugateli, ricavandone preziosi succhi ricchi di vitamine, frullateli e trasformateli in gustosi ghiaccioli, aggiungeteli alle torte e ai biscotti, e se poi il vostro mini-frutteto ha superato ogni aspettativa regalandovi fragole, lamponi, mirtilli in abbondanza, fatene scorte per godere anche in inverno della loro dolcezza.

### **Congelati o essiccati?**

Uno dei migliori metodi di conservazione dei frutti di bosco è la **congelazione**, che consente di mantenere inalterata la vitamina C. I frutti vanno lavati con cura, asciugati, distribuiti su un vassoio in un unico strato e messi nel congelatore finché si sono induriti. A questo punto

# Come cucinarli

*Crostate, budini, biscotti,  
semifreddi... per valorizzare  
il loro lato dolce, ma  
anche tante insolite ricette salate.*



## Legenda



fragole



lamponi



mirtilli



more



ribes



# QUALCHE INSOLITO ABBINAMENTO

250 grammi  
di fragole



## CROSTINI DI FRAGOLE ALLA BOSCAIOLA



**DIFFICOLTÀ: FACILE**



**TEMPO: 30 MINUTI**



**DOSI PER: 4 PERSONE**

### INGREDIENTI

- pane raffermo, 1 filoncino
- fragole non troppo mature, 300 grammi
- panna, 1 tazzina
- tuorlo d'uovo, 1
- fecola, 1 cucchiaino
- parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini
- vino bianco secco, mezzo bicchiere
- peperoncino in polvere
- sale

Tagliate il pane a fette e tostatele in forno fino a quando saranno dorate e croccanti. Mondate le fragole (tenetene da parte qualcuna per la decorazione finale) e frullatele con la panna, il vino, il tuorlo, il parmigiano, la fecola, un pizzico di sale e un pizzico di peperoncino. Ottenuto un composto roseo e uniforme, versatelo in un pentolino e fatelo addensare su fuoco dolce, mescolando delicatamente.

Non appena il composto è cremoso, lasciatelo intiepidire, poi spalmatelo sulle fette di pane. Guarnite i crostini con mezza fragola e serviteli subito ben caldi.



## CLAFOUTIS ALLE FRAGOLE



DIFFICOLTÀ: FACILE



TEMPO: 1 ORA E 10 MINUTI



DOSI PER: 6-8 PERSONE

### INGREDIENTI

fragole, 500 grammi • farina, 250 grammi • zucchero a velo, 130 grammi  
• uova, 4 • latte, 1 litro • zucchero vanigliato, 1 bustina • burro

Lavate e asciugate le fragole. In una ciotola setacciate lo zucchero a velo e aggiungete le uova; sbattete con una frusta finché il composto risulterà spumoso, quindi incorporate la farina, un cucchiaino alla volta, continuando a mescolare con la frusta, infine versate a filo il latte caldo ma non bollente. Amalgamate con cura la crema, quindi versatela in una pirofila ovale leggermente imburrata. Disponete in superficie le fragole tagliate a metà e cuocete in forno già caldo a 180 °C per 40 minuti. Fate intiepidire per qualche minuto a forno spento e, al momento di portare in tavola, spolverizzate il clafoutis con lo zucchero vanigliato.

[Per saperne di più](#)

### *Il clafoutis*

Il clafoutis originale è un dolce francese tipico di Limoges e della regione del Limousin, a base di ciliegie nere cotte al forno in una pastella di uova, farina, zucchero e latte. Il nome è passato con il tempo a indicare, in generale, un dolce che utilizza questo tipo di pastella e prevede una lavorazione simile. Esistono anche varianti salate, in cui al posto dello zucchero si mette formaggio grattugiato e invece della frutta si usa verdura cotta.



## TORTA DI BISCOTTI ALLE FRAGOLE



**DIFFICOLTÀ: FACILE**



**TEMPO: 30 MINUTI**



**DOSI PER: 6 PERSONE**

### INGREDIENTI

- biscotti rustici e friabili, 250 grammi • burro, 80 grammi
- fragole, 300 grammi • formaggio spalmabile, 250 grammi • mascarpone, 50 grammi • miele, 2 cucchiari
- sciroppo di mirtillo, 1 cucchiaino • limone, 1

Lasciate ammorbidire il burro e nel frattempo passate al mixer i biscotti fino a ridurli in polvere; unitela al burro e mescolate con cura fino a ottenere un impasto semi-morbido che si possa modellare con le mani. Stendetelo nella tortiera rivestendo il fondo e il bordo; pressatelo molto bene e passate la tortiera nel freezer per circa 20 minuti.

Lavate velocemente le fragole e asciugatele bene su carta assorbente da cucina. Con il mixer a immersione lavorate il formaggio spalmabile, il mascarpone, il miele, lo sciroppo di mirtillo e la buccia grattugiata del limone fino a ottenere una crema omogenea.

Al momento di servire ritirate lo stampo dal freezer, trasferite il guscio di torta sul piatto da portata, riempitelo con la crema di formaggio, distribuitevi sopra le fragole.





- ✓ Impara a coltivare **ovunque ortaggi e frutta**
- ✓ Scegli le **varietà più adatte** alle tue esigenze
- ✓ Scopri le **proprietà benefiche** dei cibi che coltivi
- ✓ Raccogli e **cucina ogni giorno** nuove e gustose pietanze
- ✓ Conserva **in dispensa sapori e profumi** del tuo orto



EDIZIONI  
L'INFORMATORE  
AGRARIO

€ 7,50

(Iva inclusa)

ISBN 978-88-7220-378-1



9 788872 203781