



Conoscere le erbe

Fragola di bosco

Fragaria vesca Rosaceae Fragaria vesca var. semperflorens



Storia, botanica e cultura

Nelle fiabe o nei racconti mitici, ovunque si trovano riferimenti alle fragole di bosco.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

I piccoli frutti saporiti rilucono come macchie di colore rosso al sole del mattino.



Ricetta

Torta gelato alla vaniglia con fragole di bosco



Cenni storici

I riferimenti alle fragole selvatiche si trovano nei miti, nelle storie e nelle saghe. Secondo la leggenda, pare che Maria madre di Dio scendesse dal cielo sulla terra una volta all'anno per raccogliere le fragole fresche per i morti. Non c'è quindi da meravigliarsi che le foglie e i frutti di questa pianta si trovino anche in raffigurazioni e dipinti medioevali della Madonna. Vi sono inoltre cenni storici sul fatto che le donne che hanno perso un bambino non dovrebbero mangiare le fragole. Qui si potrebbero trovare sicuramente un collegamento e una correlazione con i miti e le saghe su Maria, madre di Dio. Anche nelle fiabe dei Fratelli Grimm, il nome della fragola compare nella storia *I tre omini nel bosco*. Le fragole di bosco simboleggiano la lussuria terrena, la tentazione e la gioia dei sensi.

Botanica e cultura

Nei boschi luminosi o sui pendii soleggiati, a seconda dell'umore della natura, i primi frutti sgargianti appaiono già verso la fine di aprile e a maggio, mese dei piaceri. L'ubicazione dovrebbe essere da soleggiata a penombra. Le foglie trilobate a dentatura grossolana si uniscono alle rosette basali e alle propaggini, perciò non c'è da meravigliarsi che questo arbusto sia perfetto anche per ricoprire il suolo. La pianta è perenne e si trova praticamente in tutta Europa e anche in ampie zone dell'Asia. Un terreno umido e ricco di humus è indispensabile per una buona crescita, per il resto la fragola di bosco non ha esigenze particolari. Si possono utilizzare le foglie, i fiori bianchi e i frutti. La riproduzione della fragola avviene mediante semina a temperature comprese tra i 13 e i 20°C oppure per propagazione. È decisamente resistente all'inverno e dopo alcuni anni deve essere potata nella medesima ubicazione.



Impiego nella medicina naturale

Già nel 1653, Culpeper la consigliava nei suoi scritti in quanto «rinfrangente in caso di pustole e altre eruzioni di umori ardenti o pungenti sul viso e sulle mani».

Le foglie possono essere utilizzate fresche o essiccate e costituiscono un efficace rimedio casalingo contro la diarrea leggera. Le foglie della *Fragaria vesca* var. *semperflorens* = fragola sempre in fiore vengono utilizzate per raffinare il sapore. I tannini contenuti nelle foglie, inoltre, contribuiscono a lenire le infiammazioni dolorose delle mucose.

La fragola di bosco è rinfrescante, corroborante e diuretica. Migliora la regolazione intestinale e aiuta a combattere le impurità della pelle.

Il noto erborista e droghiere Robert Quinche (1903–1993) descrisse come segue i vantaggi della fragola di bosco nel suo libricolo sui frutti selvatici: «... ancora ad ottobre, quando la prima nebbia pervade la valle e risaliamo sui fianchi soleggiati della montagna, ci attende un delizioso refrigerio. Tra gli arbusti fioriti delle roselline selvatiche, gli arbusti di lamponi e more, raccogliamo un paio di fragole di bosco anch'esse mature. Il belare del gregge si perde nel blu infinito del cielo. Non manca nulla per un'indimenticabile ora di felicità.»

Una descrizione così passionale di questa pianta non richiede più molte parole.

Impiego in cucina

I piccoli frutti rossi sono indicati in particolare da consumare freschi. L'aroma dolce e rinfrescante dei frutti è legato a bei ricordi infantili, come una passeggiata domenicale nel bosco.

Trasformato in confetture o utilizzato come succo e sciroppo, questo frutto può essere simbolicamente collegato all'estate.

Una croccante grigliata estiva, con una raffinata salsa agrodolce è una delizia per il palato davvero fuori dal comune. I frutti della fragola selvatica possono anche essere impiegati in una cucina creativa nei dressing alle erbe, nelle salse fredde o negli amuse bouche.



Ricetta

Torta gelato alla vaniglia con fragole di bosco

Per una terrina da 5-6 dl:

2 dl	di latte
1 stecca	di vaniglia
2 tuorli	d'uovo
80 g	di zucchero
½ cucchiaino	di maizena
2 dl	di panna
100 g	di fragole di bosco
50-100 g	di fragole di bosco per decorare

Pellicola trasparente

- Mettere il latte e la panna in un padellino.
- Aprire la stecca di vaniglia e togliere i semi con il coltello. Aggiungere la stecca di vaniglia e i semi al latte/panna.
- Poco prima dell'ebollizione togliere il latte/panna dal fuoco. Lasciare riposare per 10 minuti.
- Montare i tuorli, lo zucchero e la maizena fino a raggiungere una consistenza schiumosa.
- Ricoprire la forma con la pellicola trasparente
- Portare nuovamente il latte quasi al punto di ebollizione. Unire 1/3 di latte caldo al composto tuorli-zucchero mescolando continuamente. Quindi unire il composto tuorli-zucchero al latte/panna mescolando continuamente. Portare ancora una volta quasi al punto di ebollizione.
- Unire le fragole al composto. Mettere nella forma. Stendere la pellicola trasparente sulla forma. Riporre nel congelatore. Fare congelare per 3-4 ore.
- Tagliare la torta gelato a fette. Disporre sui piatti e distribuirvi sopra le fragole restanti.

