

Fragaria vesca* L.*Famiglia:** Rosaceae**Etimologia:** Il termine che indica il genere si usava anche al tempo dei romani. Per via della radice sanscrita “ghra” si collegherebbe al *fragrans* latino, in ragione dei frutti profumati. Il termine *vesca* fa riferimento alla loro mollezza.**Nomi comuni in Italiano:** fragola o fragolina di bosco sono i termini più comuni. Non mancano nomi dialettali dalle radici assai diverse da quella della parola italiana.**Somiglianze e varietà:** Specie simili sono la *Fragaria moschata* Duchesne, fragola moscata, e la *Fragaria viridis* Duchesne subsp. *viridis*.***La fragolina di bosco***

La piantina è senz'altro nota ai più, e la caratteristica più evidente a prima vista è quella dei numerosi stoloni aerei che partendo dal rizoma danno vita (non sempre) a nuovi esemplari.

Erbacea perenne tipica delle aree fredde e temperate dell'Eurasia, ormai quasi cosmopolita, è diffusa in Italia nei luoghi boscosi e riparati, a mezzombra, dal piano fino alla montagna.

Dal brevissimo fusto si dipartono, portati da piccioli pelosi di una decina di centimetri, le foglie in rosetta, composte da tre segmenti più o meno ellittici.

Lo scapo florale, presente solamente dal secondo anno di vita, porta dalla tarda primavera fino all'inizio dell'estate, nella forma di molte rosacee, da due a cinque fiori bianchi. Il noto frutto, più o meno sferico, rosso a maturazione, che si

presenta morbido e si stacca facilmente dal calice, è in realtà un falso frutto, risultante dall'ingrossamento del ricettacolo. I veri frutti, in forma di numerosi e minuscoli acheni sono portati nella superficie dell'involucro.

L'uso della fragolina di bosco

La pianta è nota da molto tempo per gli usi alimentari e medicinali, essendo ricca di minerali, zuccheri, vitamina C e altre sostanze. È peraltro ancora oggi esperienza comune la raccolta sporadica e il consumo immediato di piccoli frutti da parte di coloro che effettuano passeggiate ed escursioni nei boschi e in montagna.

A scopo terapeutico si usano sia le foglie che il rizoma, soprattutto per le loro proprietà astringenti, depurative e diuretiche. Alle foglie sono attribuite anche proprietà antireumatiche ed emostatiche.

I frutti svolgono funzioni lassative, rinfrescanti e antianemiche e il loro succo è indicato in caso di scottature da esposizione al sole.



Fragaria vesca

Va ricordato che i frutti sono sconsigliati ai diabetici e che, oltre a scatenare allergie nei soggetti predisposti, si devono sconsigliare anche a coloro che soffrono di orticaria.

Alcune parti della pianta si usano anche a scopo cosmetico. Con i frutti ridotti in poltiglia si preparano maschere buone per curare macchie cutanee, prevenire le rughe del volto e ammorbidirne la pelle. I frutti sono buoni anche per la pulizia dei denti, per sbiancarli e rimuoverne le macchie. Le applicazioni di foglie fresche si usano contro la *couperose* e gli arrossamenti della pelle.

Vista la diffusione della pianta e dei suoi usi, alle fragoline di bosco sono stati attribuiti fin dal Medioevo anche significati simbolici – il rosso spesso collegato alle sofferenze di Cristo e dei martiri - e virtù magiche.

I piccoli frutti hanno anche trovato spazio in letteratura e nelle favole. Dell'antichità si citano spesso gli

apprezzamenti di Plinio e di Virgilio, insieme alla raccomandazione di doverle raccogliere facendo attenzione ai serpenti.

In cucina

L'uso delle fragoline fresche in pasticceria e nella preparazione di marmellate, gelatine, gelati e sciroppi è cosa nota. Meno noto è probabilmente l'uso delle foglie tenere fresche, buone per essere aggiunte a minestre e frittate o per preparare del tè.

Ciò che si può dire circa l'uso delle le fragole coltivate vale anche, e forse meglio, per le fragoline di bosco. Possono entrare a far parte di macedonie e si possono servire col limone, con il vino o con la panna, sapendo che più piccole sono più squisite si offrono al palato e che occorre consumarle ancora più in fretta di quelle coltivate.

Si possono utilizzare i frutti anche per preparare liquori casalinghi e da qualche tempo essi sono entrati a pieno titolo in cucina per le preparazioni più svariate.

Rimescolati da qualche decennio concetti che sembravano ormai "tradizionali" in tema di associazioni gastronomiche, se ne fa un utilizzo praticamente infinito. A cominciare dagli ormai quasi classici risotti e andando per salse e salsine abbinate a portate più o meno importanti

Con le foglie raccolte prima della fioritura si prepara, come detto, anche un tè dall'aroma delicato ma le foglie, a proposito di nuovi utilizzi, vengono utilizzate anche per basi per risotti e brodi vegetali.



Fragaria vesca



Note

Specie simile è la *Fragaria moschata* Duchesne, fragola moscata, che si distingue per via dei fusti e delle foglie di maggiori dimensioni,

con segmenti romboidali, acuti all'apice, e per i frutti più aderenti al calice.

Assai simile è anche la *Fragaria viridis* Duchesne subsp. *viridis*, o fragola verde, che si distingue per lo scarso sviluppo o addirittura la mancanza di stoloni, una più diffusa pelosità delle foglie e fiori che virano al gialliccio.

È frequente incontrare alle nostre latitudini, e specialmente al Nord, le c. d. “*fragole matte*”, che nei meno avveduti suscitano sempre il dubbio che siano buone da mangiare. In realtà si tratta dei frutti della *Duchesnea indica*, altra rosacea. I frutti non sono tossici ma non hanno alcun sapore. Per escludere a prima vista che si tratta di fragoline buone basta osservare il loro portamento, dato che diversamente da queste ultime hanno il frutto che “guarda all’insù”