

Fragole

Tanta vitamina C, acidi organici dalle proprietà benefiche, zuccheri spesso tollerati anche dai diabetici e antiossidanti: questi frutti non sono buoni solo per il palato!



Le fragole sono cibi da non far mancare nell'alimentazione estiva, per mantenersi in buona salute. Fanno parte della grande famiglia delle rose e sono disponibili in varietà diverse per dimensioni, forma ed epoca di raccolta, anche se il periodo migliore per mangiarle davvero di stagione è maggio-giugno.

Ricchissime di vitamina C, fibre, acidi organici e flavonoidi, sono stimolanti delle difese dell'organismo, proteggono dalle infezioni, sono toniche, diuretiche e disintossicanti, oltre che antiossidanti.

Questa loro attività contro gli effetti negativi dei radicali liberi rallenta l'invecchiamento cellulare, che si riflette sia sullo stato della pelle sia sui fattori di rischio relativi alle malattie degenerative.

E non è tutto. Le fragole sono frutti nutrienti, rinfrescanti e astringenti, utili per riequilibrare le funzioni intestinali, anche grazie alle fibre, (tra cui la pectina), contenute in buona quantità, che tra l'altro aiutano a controllare il colesterolo.

Le fragole vanno acquistate già ben mature, lavate bene ma soltanto prima di mangiarle, conservate in frigo e consumate nel giro di un paio di giorni dall'acquisto.

Fra tutti i frutti di bosco, le fragole sono sicuramente quelle che espongono maggiormente al rischio di allergie. Solo chi ne è predisposto e chi soffre di diverticolosi deve essere cauto nel loro consumo o, a volte, addirittura farne a meno.

Mangiando fragole si contribuisce a una buona igiene orale, a rendere più bianchi i denti e a ridurre l'incidenza della placca batterica. Masticare le radici (o meglio i rizomi) delle fragole rinforza le gengive. Anche le foglie, in decotto, sono utili alla bocca se usate come sciacqui, poiché combattono le infiammazioni gengivali. L'azione antinfiammatoria delle foglie si estende alla pelle arrossata per cause varie, comprese le scottature solari. In questi casi con il decotto, lasciato raffreddare, si fanno impacchi sulla zona da trattare. Anche il succo può essere usato come lozione o maschera (mescolato a yogurt o a latte) per una pelle vellutata e tonica, ma anche per lenire arrossamenti, scottature, couperose, irritazioni causate dal sole, dal vento o dal freddo.

Qualche curiosità

Consumate come frutta fin dalla preistoria o usate per preparare succhi, conserve o deliziosi dessert, oggi le fragole entrano anche in ricette salate, per un tocco di creatività, dai risotti alle carni.

Probabilmente per il loro aspetto che ricorda un cuore, sono protagoniste persino di un mito romano, secondo il quale le fragole nacquero dalle lacrime d'amore di Venere, disperata per la morte di Adone. Attualmente, l'Italia è uno dei maggiori produttori di questo frutto.