

---

# Le fragole

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Ai tempi di Plinio il Vecchio la fragola era denominata fragaria per la fragranza di questo frutto raccolto solamente nei boschi, allo stato selvatico. In epoca relativamente recente si cominciò a trapiantare le piantine di fragole dai boschi ai giardini; dopo la scoperta dell'America furono importate le fragole americane ed ebbero inizio studi per il miglioramento di questo frutto. Dalle piccole fragole europee si è giunti così alle belle grandi fragole che oggi troviamo sui mercati. Dotato di proprietà antinfiammatorie ed antireumatiche, questo frutto è considerato da alcuni studiosi (Valnet) una specie di aspirina naturale. Secondo ricerche effettuate nel Canada, il succo delle fragole ha dimostrato di possedere, in vitro, una potente attività antimicrobica ed antivirale. Diversi studiosi ritengono che le fragole siano benefiche per l'apparato cardiovascolare perché ricche di pectina, una fibra eccezionale che ridurrebbe notevolmente il colesterolo. Recentemente, poi, diversi ricercatori hanno osservato che le fragole potrebbero contrastare l'azione di alcune sostanze cancerogene; secondo Carper, i forti consumatori di questi frutti godrebbero di una bassa incidenza di morte per tumore. È riconosciuta, oramai, da tutti gli oncologi la grande importanza del ruolo che hanno certi frutti e certe verdure per la prevenzione di diverse forme tumorali. Quando si acquistano le fragole bisogna controllare che siano sode ed uniformemente colorate; se presentano parti bianche o di colore verde chiaro, significa che sono acerbe. Le fragole sono facilmente deperibili e si possono conservare in frigorifero solamente per pochi giorni. Si deve evitare di lavarle e di eliminare il picciolo se non si intende consumarle subito. C'è da notare, infine, che questi frutti sono spesso trattati con antiparassitari dannosi per la nostra salute ed è molto importante acquistarli presso negozi di fiducia che garantiscano l'assenza di residui tossici.