

Fragole: le lacrime di Venere

Il racconto attraverso il mito è una chiave per leggere il mondo. Vorrei introdurvi le fragole con il mito che le vede protagoniste, almeno secondo una delle interpretazioni a noi note.

I protagonisti sono **Adone**, un abile cacciatore e **Venere**, la dea della bellezza. Il Mito narra che Venere (o Afrodite) e Adone si innamorarono e divennero amanti. Questo amore scatenò la gelosia di Marte, eterno amante di Venere, il quale scagliò contro al giovane Adone un cinghiale che lo ferì a morte. Venere pianse sul corpo di Adone e le sue lacrime a contatto con il terreno si trasformarono in piccoli cuori rossi: **le fragole**. Alcune interpretazioni parlano di rose e non di fragole ma poiché la fragola fa parte della famiglia delle Rosacee, è lecito supporre che possano essere proprio loro. In tutti i modi dal mito si evince che Adone rappresenta la natura che si risveglia in primavera e muore in estate, nel periodo primaverile il frutto di madre terra più abbondante è proprio la fragola.

Dunque la fragola appartiene alla dea Venere e ne simboleggia alcune qualità:

1. Venere si manifesta attraverso aromi intensi e avvolgenti, che sanno sollevare l'animo: il termine fragola deriva dal latino "*fragus*" e significa appunto *profumo*;
2. Le fragole sono rosse e rosso è il colore del cuore e dell'amore, del dinamismo e della vitalità, della passione e della sensualità: nel medioevo la fragola veniva chiamata "**frutto cuore**" perché placava i dolori di amori finiti;
3. Le fragole sono **afrodisiache**, non poteva mancare questa caratteristica pensando alla fragola come frutto di Afrodite.

La fragola, come già scritto, fa parte della famiglia delle Rosacee, genere **Fragraria**, comprende 7 specie diverse, quella più diffusa è la "**fragraria vesca**" coltivata fin dal 700. Un'altra notizia interessante riguarda un certo *Amédée Frezier*, geniale cartografo, ingegnere, diplomatico alla corte di Re Luigi XIV che durante un viaggio in Cile prelevò delle piantine di fragole bianche, trapiantandole poi nei giardini reali una volta rientrato in Francia, proprio accanto a delle piante di fragole provenienti dalla Virginia: da quel casuale accostamento sarebbe nata la "**fragaria ananassa**" (frutti grandi e corposi), una delle varietà oggi più diffuse. È un singolare caso di "nomen omen", visto che il suo nome "Frezier" ha la stessa pronuncia di "fraise" cioè fragola in francese.

Le proprietà nutrizionali

- Ricchissima di **vitamina C**: 5-6 fragole hanno il contenuto in vit-C di 1 arancio; 100 gr di fragole ne contengono circa 54 mg, in pratica la dose

di vitamina C di una giornata. La vitamina C è un micronutriente cosiddetto essenziale, ossia non siamo in grado di auto produrla ma dobbiamo assumerla con il cibo. È un potente antiossidante quindi ci protegge dai radicali liberi, fortifica il sistema immunitario, potenzia la capacità di resistere alle infezioni virali, permette di difenderci meglio in casi di raffreddore stagionali, ci aiuta a cicatrizzare le ferite, interviene nella sintesi del collagene (proteina che è un costituente essenziale dei vasi, dei tessuti scheletrici), facilita l'assorbimento di ferro non eme, soprattutto presente nelle fonti vegetali (ma anche animali). Le **fragole** sono state inserite tra i **super cibi anti età** nella speciale **classifica ORAC** (capacità di assorbimento dei radicali dell'ossigeno) stilata *dall'USDA (il dipartimento dell'agricoltura statunitense)*, per il contenuto record in sostanze antiossidanti benefiche per la salute.

- Contiene **acido acetilsalicilico**, quindi attenzione a tutti coloro che sono allergici a farmaci come l'aspirina che hanno come principio attivo l'acido acetilsalicilico.
- Contengono, come tutti i frutti rossi, **ellagitannini** che nello stomaco non vengono idrolizzati e favoriscono, proprio perché non idrolizzati, un'azione **antiinfiammatoria** prevenendo le ulcere gastriche. Quando arrivano nell'intestino, gli ellagitannini vengono idrolizzati e a seguito di questa modificazione si forma l'**acido ellagico**, che ha un effetto **antiossidante**.
- Stimolano la produzione di **adiponectina**, una molecola anti-infiammatoria prodotta dalle cellule adipose (tessuto grasso) contribuendo a ridurre lo stato infiammatorio.
- Contengono **xilitolo**, una sostanza dolce che previene la formazione della **placca dentale** e uccide i germi responsabili dell'**alitosi**.

Ha proprietà ipotensive, anti-uricemica, toniche, mineralizzante (calcio, fosforo, magnesio e potassio) e lassative.

La qualità del prodotto. Nell'immaginario comune frutta e verdura sono alimenti importanti per una alimentazione sana, ed è vero. Ma sono, allo stesso tempo cibi molto inquinati da pesticidi, erbicidi, fungicidi. Questo ne compromette la qualità nutrizionale e ne compromette la salubrità perché queste sostanze non sono innocue. L'Italia vanta il triste primato europeo di usare più pesticidi per ettaro di superficie coltivata, il doppio rispetto a Francia e Germania.

I problemi nell'uso di pesticidi sono diversi: in genere il livello massimo residuale di ciascun pesticida che si può trovare nell'alimento e che, secondo i limiti di legge, non è innocuo per l'individuo viene calcolato su un adulto. Il bambino, almeno fino a 10-12 anni non ha la capacità detossificante di un adulto quindi risulta sicuramente più esposto a queste sostanze. Ancora più grave è l'interazione del pesticida con il feto in formazione poiché queste sostanze pericolose possono entrare attraverso la placenta e intervenire pericolosamente sulla formazione del nuovo individuo. Si sta infatti sempre di più comprendendo quanto "il fetal programming", ossia **la programmazione fetale in utero durante i 9 mesi di gravidanza, insieme ai primi due anni di vita del bambino siano biologicamente i più**

importanti per la vita di quella persona.

Un altro problema legato ai pesticidi è il **multiresiduo** ossia la co-presenza all'interno dello stesso frutto (o verdura o cibo in genere) di più pesticidi: non ci sono studi sugli eventuali rischi e sulla pericolosità relativa delle possibili interazioni tra "multiresiduo" e salute della persona. Le fragole da una indagine di legambiente del 2019 sono risultate tra i frutti più contaminati da multiresidui con la presenza di un pesticida, il *chlorpyrifos*, che è considerato un potente interferente endocrino. L'interferente endocrino è una sostanza che nell'adulto interferisce sul metabolismo ormonale, nel feto in formazione invece, rappresenta un morfogeno. In embriologia, un morfogeno è una sostanza diffusibile che induce lo sviluppo di cellule in modo dipendente dalla sua concentrazione. Non esiste un valore minimo che sia possibile definire protettivo di interferente endocrino, anche piccole quantità sono potenzialmente "dannose".

In conclusione scegliamo fragole di ottima qualità. Le migliori? Quelle provenienti da **agricoltura biodinamica**.