



Frutta e bacche

Frutta svizzera tutto l'anno

Frutta e bacche ogni giorno

Che sia appena raccolta, cucinata per fare una torta, essicata come fonte di energia, pressata per ottenere il succo, utilizzata per ottenere liquori, grappa o vino, spalmata come marmellata sul pane o in qualunque altra forma, la frutta svolge un ruolo fondamentale nella nostra alimentazione, è sempre la benvenuta in ogni menù e ci accompagna ogni giorno – per tutta la vita.

È così dall'alba dei tempi. Già chi viveva nelle palafitte raccoglieva le fragole selvatiche, mentre gli antichi greci e i romani adoravano le more e i lamponi. Le prime vere coltivazioni di bacche risalgono però al XVIII secolo. La frutta, invece, viene coltivata da molto più tempo. Si ritiene che gli antichi egizi coltivassero la frutta già nel 1500 a.C. I greci immigrati in Asia Minore e in Sud Italia, 500 anni dopo, cominciarono a coltivare gli alberi da frutta, inclusa la vite, ma furono i romani a portare la frutta anche alle nostre latitudini.

La frutta genera reddito

Oggi, la coltivazione di frutta e bacche è un settore importante dell'agricoltura svizzera. Circa il 6% del reddito agricolo è generato dagli agricoltori svizzeri con la coltivazione di frutta e piccoli frutti per un valore complessivo di circa 600 milioni di franchi all'anno. Circa 4300 sono le famiglie contadine che traggono un reddito dalla coltivazione di frutta. Grazie a loro la Svizzera rimane indipendente per molti mesi dell'anno dalle coltivazioni estere, in particolare per quanto riguarda le mele.

Una leccornia, non solo appena raccolte

Le fragole, proprio come le mele, sono deliziose non solo appena raccolte. Tutta la frutta e le bacche sono versatili anche se lavorate in vari modi. Ad esempio, ogni anno oltre 100 000 tonnellate di mele vengono trasformate in succo. Annualmente, gli svizzeri consumano circa 12 litri di quel sano e rinvigorente prodotto naturale, anche sotto forma di Schorle, ovvero succo diluito con acqua minerale. Le mele permettono un'infinità di utilizzi in cucina, dalle ricette

tradizionali come la famosa Tarte Tatin, a quelle più innovative degli chef stellati. Infine, chi apprezza gli alcoolici può gustare il sidro di mele o il Calvados, la pregiata grappa di mele invecchiata in botti di rovere.

Le fragole sono altrettanto versatili delle mele per i diversi modi di essere lavorate e consumate. Chi non ha mai fatto colazione spalmando la marmellata di fragole sulle fette di pane o non ha mai gustato un gelato alla vaniglia con una salsa fatta con la prelibata bacca rossa? I bambini adorano le fragole come sciroppo o per dare gusto allo yogurt e ai frullati. Gli adulti apprezzano il liquore o il vino di fragola in aggiunta alla birra o quale accompagnamento ai dessert. Nella cucina moderna, si gioca sempre più spesso con combinazioni insolite, quasi coraggiose: perché non provare una crema di fiori di lavanda guarnita con uno spiedino di fragole o un'insalata di cavolo con salsa di fragole?

Le api ci ringraziano con il miele, ma non solo



La frutta e le bacche sono ottime fonti di vitamine e nutrienti, ma non solo. Gli alberi da frutta e i cespugli di bacche sono fondamentali per l'intero ecosistema. Ad esempio, le api e gli alberi da frutta sono compagni ideali. Gli insetti approfittano dei fiori come fonte di nutrimento e in cambio si occupano della loro impollinazione, assicurando lo sviluppo dei frutti e la conservazione degli alberi. Dal prezioso polline che le api raccolgono volando di fiore in fiore producono un miele dal sapore dolcissimo.

In particolare i frutteti ad alto fusto sono un habitat indispensabile per molti microorganismi minacciati, dando quindi un prezioso contributo al mantenimento della biodiversità.



Lavoro manuale – La raccolta delle fragole richiede molta destrezza.



Conservare – come conservare la frutta quale scorta invernale secondo l'antica tradizione.

Importanti in tutto il mondo – Frutta in un mercato peruviano.



In visita a

Cesare e Raffaella Bassi a Sant'Antonino

«Succo di mele» e «Cesare e Raffaella Bassi» in Ticino sono quasi sinonimi

Cesare scherza molto sul fatto che tra poco andrà in pensione, anche se probabilmente la sua vita continuerà come prima. La sua avventura con le mele è iniziata quasi trent'anni fa. Ha affittato un frutteto e poi piantato le sue prime 500 piante, poco prima del 2000. Gala, Braeburn e Golden. Negli ultimi anni però ha iniziato a sostituire le vecchie varietà con quelle più resistenti come la Topaz, la Sirius e la Opal, questo per ridurre i trattamenti, malgrado si siano sempre seguite le direttive della Produzione Integrata, anche perché i clienti sentono la differenza tra mele trattate e mele a cui si fa il minimo indispensabile. «C'è anche chi sale da Milano per comprare le nostre mele».

Un prodotto casalingo per un mercato di nicchia

Cesare ha iniziato a produrre succo perché i danni alle mele, soprattutto da grandine, rendevano difficile la vendita di frutti di prima qualità. Nel 2002 ha così acquistato un torchio e la pastorizzatrice. Il primo impianto di produzione di succo di mele in Ticino ha così preso forma. Da allora chiunque può portare le proprie mele, farsele torchiare e portarsi a casa il succo. Purtroppo, con il passare degli anni, il numero di frutteti in Ticino è in diminuzione e di conseguenza diminuiscono anche le mele da torchiare. La sua produzione di succo invece viene venduta direttamente nella sua azienda oppure in piccoli negozietti di paese.

Una grande mela rossa

Per tutti quelli che da Bellinzona transitano in direzione di Locarno, la grande mela rossa con la fogliolina che va verso destra è ormai diventata parte del paesaggio. È stato un amico a realizzare quell'insegna. Le soluzioni Cesare dice di averle sempre trovate a naso. Prima di costruire il suo

negoziotto per la vendita self-service si era informato per acquistare un distributore automatico in Svizzera interna, ma era troppo caro. La pubblicità migliore? Il passaparola. Oltre al succo e alle mele fresche vende anche gli anelli di mele essiccate. Non grandi quantità, ma è sempre un modo per dare un valore aggiunto ai frutti. La struttura dell'azienda è familiare, nella vendita e nelle operazioni di spremitura e pastorizzazione lo aiutano la moglie Raffaella e i tre figli Carlo, Aris e Diego che però hanno scelto un'altra professione.

Reti antigrandine

Nel 2005, nonostante l'attività di trasformazione andasse già bene, sopra i suoi meleti ha messo le reti antigrandine. Prima, ogni volta che grandinava, Cesare doveva assistere inerme ai danni ai suoi frutteti. Ora, invece, può guardare tranquillo dalla finestra. Per un po' aveva provato anche a coltivare ciliegie, ma in Ticino non c'è mercato. Con i lamponi invece era complicato perché il periodo di raccolta coincideva con quello delle mele. Adesso coltiva ancora la vite, i mirtilli, campi a cereali e alleva vacche nutrici, ma per tutti il suo nome è legato al succo di mele.

Specchietto dell'azienda a Sant'Antonino TI



- mele: 1,5 ha
- piccoli frutti (mirtilli): 2'000 m²
- viticoltura: 8'000 m²
- campicoltura, mais e cereali: 5 ha
- allevamento vacche nutrici

Indirizzo dell'azienda

Cesare e Raffaella Bassi
Via Chiossa 1
6592 Sant'Antonino

Tel.: +41 (0)91 858 23 91
Natel: +41 (0)79 337 14 36
Mail: bassi.cesare@gmail.com



La grande mela rossa che indica l'azienda di Cesare e Raffaella.

Cesare e Raffaella Bassi



La raccolta delle mele. Le reti proteggono la frutta da grandine e uccelli, per un raccolto ottimale.

Frutta svizzera tutto l'anno

Le più importanti varietà di frutta a colpo d'occhio

Gli esperti raccomandano di mangiare ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura, che corrispondono a una razione quotidiana di circa 240 grammi di frutta. Per fortuna, i contadini svizzeri coltivano un'ampia gamma di frutta garantendo una vasta scelta varietale. Grazie a loro, è molto più facile rispettare la regola delle «cinque porzioni al giorno».

La mela è di gran lunga il frutto più amato alle nostre latitudini. Si distinguono varietà precoci, come la Gravenstein, che si raccoglie a partire da agosto, e varietà autunnali, che maturano a partire da metà settembre. Ne fanno parte le mele Gala e Golden Delicious, che sono anche le varietà più conosciute e apprezzate. Le mele sono ricche di vitamine e altre importanti sostanze nutritive, concentrate soprattutto nella buccia e nella polpa esterna: non a caso si dice «una mela al giorno leva il medico di turno».



La pera



La pera è il terzo frutto preferito dagli svizzeri. Nel mondo ne esistono migliaia di varietà, ma in Svizzera se ne conoscono principalmente quattro. Poiché il frutto è molto sensibile alla pressione quando è maturo, le pere vengono raccolte poco prima della maturazione. Dopo il raccolto, maturano molto bene. Rispetto ad altri tipi di frutta, le pere contengono relativamente poco acido della frutta, motivo per cui hanno un sapore particolarmente dolce.

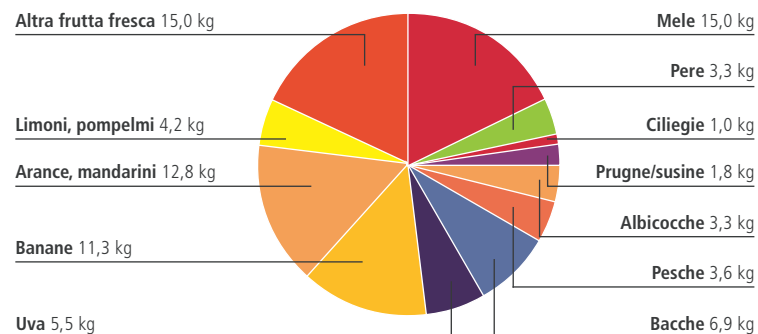
La ciliegia



Ci sono due tipi di ciliegie: quelle dolci e quelle acidule e si distinguono in ciliegie da tavola e da trasformazione (conserva, Kirsch, ecc.). Le prime sono

per il consumo fresco e devono essere scrupolosamente raccolte a mano, le seconde possono essere raccolte con un mezzo meccanico che scuote le fronde degli alberi. Poco prima del raccolto, le ciliegie da tavola sono particolarmente sensibili ai danni provocati dal maltempo, perciò, negli ultimi tempi, molti agricoltori proteggono i loro frutteti dalla pioggia e dalla grandine con dei teli di plastica.

Consumo di frutta in Svizzera in kg per persona

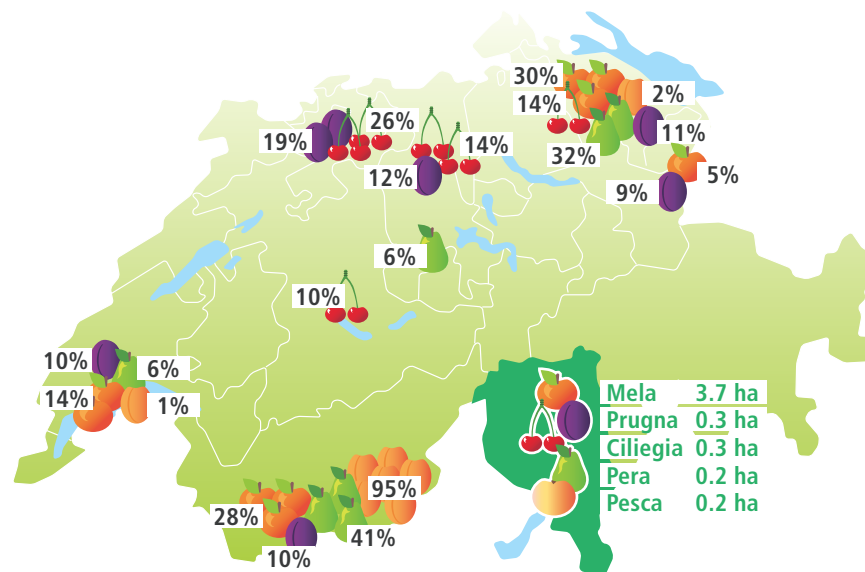


Fonte: USC

Le principali coltivazioni in percentuale

I Cantoni Vallese e Turgovia sono la culla dei frutteti della Svizzera.

Mela Pera Albicocca Pesca Ciliegia Prugna



In Ticino la frutta si coltiva su ben 5 ettari, che equivalgono a circa 700 campi da calcio oppure lo 0.1% della superficie totale coltivata in Svizzera di circa 6'260 ettari.

Fonte: UFAG

L'albicocca



Gli albicocchi fioriscono presto in primavera, tuttavia i loro fiori sono sensibili al gelo. Per questa ragione i loro dolci frutti crescono meglio nelle regioni poste più a sud, come in Spagna o in Italia.

In Svizzera, le albicocche provengono da frutteti coltivati quasi esclusivamente in Vallese. Le condizioni pedoclimatiche della valle del Rodano conferiscono a questi frutti una bella colorazione e un buon sapore. Sul versante della sponda sinistra del Rodano sono insediati i frutteti d'albicocco più settentrionali al mondo.

La prugna



Per molti anni, sembrava che la prugna avesse perso il prestigio di un tempo. Le superfici su cui venivano coltivate diminuivano costantemente. Oggi la

prugna è di nuovo richiesta e amata da tutti. A differenza della sua sorella susina, durante la cottura la prugna non perde la sua configurazione e la sua dolcezza. Le sue numerose fibre alimentari aiutano a risolvere gli eventuali problemi di digestione.

I frutti esotici: la mela cotogna, il kiwi, la pesca e la nettarina



Gli alberi di mele cotogne sono molto rari in Svizzera. I loro durissimi frutti non possono essere consumati freschi, ma diventano deliziosi se trasformati in composta, marmellata o in prelibata gelatina.

Il kiwi è molto amato, tuttavia, nel nostro paese, la sua coltivazione su larga scala è possibile solo in pochissime località, ad esempio sul lago Lemano e in Ticino. Pur essendo una pianta perenne, il kiwi non sopporta i climi rigidi.

Sempre per questi motivi, in Svizzera le coltivazioni di pesche e di nettarine sono limitate a piccoli quantitativi.

Ogni sorta di delizia con frutta



Panini al succo di mela

Ingredienti per 8–12 panini:

Burro per la teglia

Stampino a forma di mela per decorazione

- 500 g di farina bigia
- 1½ cucchiaino di sale
- 15 g di lievito fresco, sbriciolato
- 2 dl di succo di mela non filtrato
- 1 dl ca. di panna intera

Preparazione

1. Per l'impasto, mescolare farina e sale e fare una fontanella. Far sciogliere il lievito nel succo di mela, poi versarlo al centro dell'impasto insieme alla panna. Lavorarlo finché diventa morbido. Coprire e lasciar lievitare a temperatura ambiente fino a che l'impasto raddoppi il suo volume.
2. Dividere l'impasto in 8–12 parti, formare dei panini e metterli sulla teglia imburdata. A piacimento, imprimere il disegno della mela sui panini con lo stampino.
3. Far cuocere al centro nel forno preriscaldato a 200°C per 20–25 minuti.

Accompagnare con un bicchiere di succo di mele e una fetta di formaggio.



Diversi prodotti a base di frutta

Il regno dei piccoli frutti è a Sessa in Malcantone

Mirtilli, ma non solo

La Bert's Berries di Sessa, in Malcantone, è gestita da Walo Berger e Salvatore Santini. A Walo spetta la parte amministrativa e commerciale, a prendersi cura dei frutteti invece è Salvatore. Sono ormai più di cinque anni che si occupa del mirtillo che si trova accanto al negozio e al laboratorio per la cernita e l'imballaggio. Non molto lontano da lì, nei pressi del castello di Monteggio sta avviando una nuova coltura di more e mini kiwi e su altre parcelle nei dintorni di Sessa e in territorio di Lulino, subito al di là della frontiera, gestisce inoltre due lamponeti. L'intenzione per il futuro è di provare a coltivare anche meloni e altri frutti, per diversificare un po' e non essere troppo dipendenti dalle bacche.

Piccoli frutti freschi e prodotti lavorati

La produzione principale rimane comunque quella del mirtillo americano Bio (*Vaccinium corymbosum*) che viene venduto attraverso i canali della grande distribuzione soprattutto a nord delle Alpi. Grazie al clima mite del Ticino i mirtilli di Salvatore e Walo sono tra i primi ad arrivare sul mercato. Per prolungare il periodo di raccolta, che va da giugno ad agosto, vengono coltivate diverse varietà: precoci, intermedie e tardive. Dopo i mirtilli s'inizia con la raccolta dei lamponi.

Nel negozio di Sessa la scelta di prodotti è molto vasta: si va dalle vaschette dei piccoli frutti disponibili in base alla stagione, fino alle confetture (mirtilli, lamponi, more, fichi, sambuco, uva), gli sciroppi (menta, fiori di sambuco, frutti di sambuco, lamponi e buon riposo), succhi (uva, mele, mirtilli), aceti e piante. Inoltre c'è anche un piccolo frigo self-service aperto sette giorni su sette e 24 ore su 24. In futuro vorremmo creare una mostarda di frutta e aumentare le superfici coltivate di uva da succo e confettura. Stiamo anche lavorando al nuovo sito web con un piccolo e-shop.

La raccolta? Tutta a mano

Tutti i mirtilli e tutti i lamponi vengono raccolti a mano. I lamponi si staccano dalla pianta e vengono messi direttamente nei contenitori per la vendita. Per i mirtilli invece si fa una selezione sul nastro nel laboratorio prima del confezionamento.

Una coltura Bio al 100%

Oltre a rispettare rigorosamente le direttive Bio Suisse, per quanto riguarda l'utilizzo di prodotti fitosanitari, anche le strutture di copertura del frutteto sono concepite per lasciare agli insetti impollinatori la possibilità di trovare sempre una via di fuga anche verso l'alto. Le coperture per i mirtilli sono fondamentali. Innanzitutto per la grandine, ma anche per evitare che i frutti si bagnino. Da bagnati infatti sono molto più difficili da conservare. Al momento sono anche alla ricerca di una nuova confezione con coperchio per l'imballaggio della frutta fresca completamente biodegradabile. C'è molta attenzione anche all'impatto ambientale. Con la costruzione del nuovo magazzino infatti è stato realizzato un impianto fotovoltaico che dà energia elettrica all'azienda agricola e al vicino di casa. Inoltre, il parco macchine della Bert's Berries per il 50% è completamente elettrico.

Specchietto dell'azienda Bert's Berries a Sessa TI



- mirtilli: 1.2 ha – 4.5 ton
- lamponi: 0.8 ha – 6.5 q
- more e mini kiwi: 0.3 ha
- uva americana: 500 m quadri – 3 q
- fichi, meli, peschi, sambuco: circa 30 alberi

Indirizzo azienda

Bert's Berries
La Costa 5
6997 Sessa

Tel.: +41 (0)91 608 25 44
Natel: +41 (0)78 950 35 56
Mail: info@bertsberries.ch
Sito: www.bertsberries.ch



Prodotti di stagione e regionali garantiscono freschezza e tragitti corti.

L'azienda Bert's Berries si inserisce nel verde paesaggio del Malcantone.



Le bacche di sambuco ben protette dalle reti danno un raccolto di qualità.

I gestori dell'azienda Bert's Berries sono orgogliosi dei loro prodotti biologici.



Una presenza breve ma intensa

Le più importanti varietà di bacche a colpo d'occhio

Chi vuole godere di fragole e altre bacche deve sbrigarsi perché a differenza della frutta, che può essere immagazzinata anche per settimane o mesi, le varie bacche non si conservano a lungo. Coltivare bacche non è un'impresa da poco: se la pioggia o la grandine arrivano al momento inappropriato, l'aroma può affievolirsi o il raccolto può deperire.

La fragola



La fragola è la regina indiscussa delle bacche, nessun'altra è amata quanto lei. È estremamente sensibile alla manipolazione. Dovrebbero essere consumate entro

due giorni dalla raccolta. Per non mettere a rischio il loro irresistibile aroma, i frutti rossi non vanno tagliati, ma solo lavati velocemente con l'acqua fresca. 100 grammi di fragole contengono più vitamina C che 100 grammi di arance o limoni. In tutto il mondo ci sono più di 1'000 varietà di fragole.

Il lampone e la mora



Le due bacche appartengono alla stessa famiglia, tuttavia le coltivazioni di lamponi ricoprono una superficie di gran lunga maggiore rispetto a quelle delle more. I lamponi si distinguono in estivi e autunnali. Grazie ai diversi periodi di maturazione, la stagione dei lamponi dura da giugno a settembre. Quella delle more va da metà luglio a fine ottobre. Se la bacca è ben matura, si riesce a staccarla facilmente, così che il suo delizioso sapore rimanga assicurato. I lamponi e le more si possono conservare per due o tre giorni nello scomparto per le verdure del frigorifero, avendo cura di ricoprirli con una pellicola trasparente.

Il ribes e l'uva spina



Il ribes può essere rosso, bianco o nero. Quest'ultimo viene anche chiamato cassis. Le piccole bacche acidule del ribes non si conservano a lungo. Pertanto, in

Svizzera è destinato quasi esclusivamente al mercato della frutta fresca di stagione. Pochi altri frutti e bacche possono vantare l'alto contenuto di vitamina C che possiede il cassis: rispetto all'arancia, è dotato di una quantità di vitamine quasi quattro volte superiore.

Le coltivazioni di uva spina sono simili a quelle di ribes, ma la loro estensione è decisamente meno significativa.

Il mirtillo e il sambuco



In passato, il mirtillo era conosciuto come una bacca selvatica da raccogliere nel bosco tra luglio e agosto, da gustare generalmente sul posto. Oggi, in Svizzera, i mirtilli vengono sempre più spesso coltivati dall'uomo

su una superficie che è triplicata negli ultimi dieci anni. I mirtilli delle coltivazioni hanno una pezzatura più grande rispetto ai fratelli «selvatici» e un sapore più delicato.

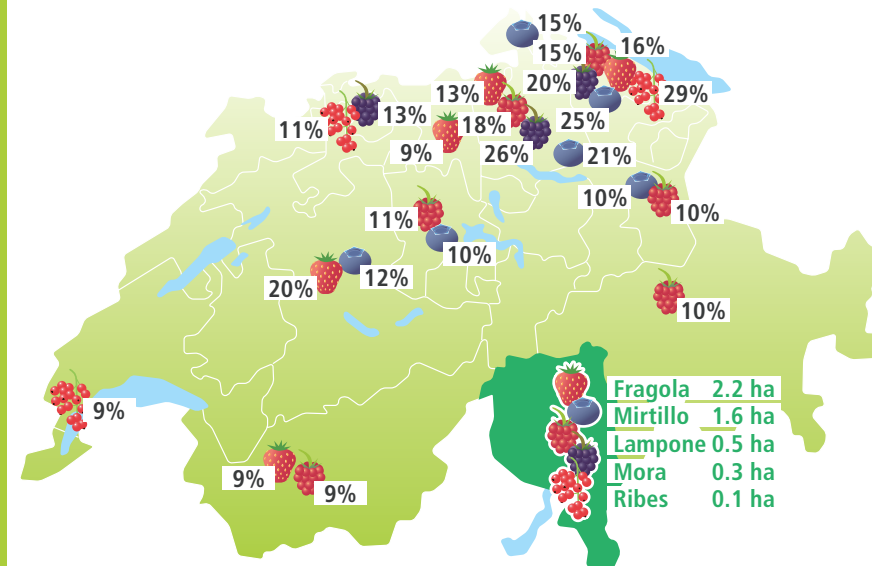
Il sambuco si suddivide in tre tipi di colore diverso: nero, rosso e bianco, ma solo il primo viene coltivato in Svizzera e solo in quantità ridotte. Le sue bacche si prestano bene alla preparazione di gelatine, sciropi e liquori.



La raccolta delle fragole.

Le principali coltivazioni in percentuale

 Fragola  Lampone  Mora  Ribes  Mirtillo



In Ticino vengono coltivati circa 5 ha di bacche. Le più importanti sono le fragole e i mirtilli.

Fonte: ASF

La castagna: il frutto simbolo del Ticino

La coltura del castagno è stata introdotta dai Romani circa 2000 anni fa e dal V al XIX secolo è stata di vitale importanza per la popolazione rurale. La sua coltivazione era fonte di nutrimento per gli uomini e per il bestiame, ma anche per la produzione di legname da costruzione e per scaldarsi. Un metodo utilizzato per la conservazione delle castagne è la grá. Una costruzione in sasso, suddivisa su due piani da una graticola. Al piano terra si accende un fuoco in modo da produrre del fumo e calore, al piano superiore le castagne vengono adagiate sulla graticola, essiccate mediante il fumo che poi fuoriesce dal tetto. I boschi di castagni rappresentavano un vero e proprio sistema agricolo, in cui crescevano varietà di castagne con tempi di maturazione diversi, tra gli alberi si lasciava pascolare il bestiame e si raccoglievano le foglie per la lettiera degli animali. Inoltre, anche il miele era un prodotto derivato molto apprezzato ricavato dai fiori del castagno.

L'introduzione di fonti alimentari alternative, come patate e mais a partire dal XVIII secolo, la rivoluzione industriale, che ha portato la popolazione a spostarsi dalle periferie nei centri abitati, e l'arrivo del cancro corticale del castagno alla fine degli anni '40 ha portato la coltura del castagno e delle selve castanili sulla via di un declino che sembrava irreversibile.

All'inizio degli anni '90 venne fatto un grande lavoro di recupero delle selve castanili, ne sono state ripristinate 350 ettari, che vengono a tutt'oggi mantenute grazie al lavoro dei contadini e al supporto dell'Associazione dei Castanicoltori della Svizzera italiana.

Da oltre 25 anni viene organizzata la raccolta centralizzata delle castagne, sia per l'utilizzo da fresche, sia soprattutto per essiccazione, in seguito utilizzate per la produzione di farina quale ingrediente di base per prodotti lavorati.



Una grá in funzione a Vezio (TI).

In seguito all'arrivo del cinipide nel 2009 ci sono stati anni in cui la raccolta si è quasi azzerata. Per fortuna, e grazie all'arrivo dell'insetto antagonista *Torymus* dal 2016, il castagno si è ripreso e si è riusciti di nuovo ad aver un buon raccolto. Nel 2019 si sono registrate ben 57.9 tonnellate di castagne consegnate ai centri di raccolta.

Nel 2019, la castagna Lüina, piccola e molto dolce, è stata proclamata frutto svizzero dell'anno. È coltivata e innestata in Ticino e Mesolcina fin dal XIII secolo. In seguito all'arrivo del cancro corticale, non è stato facile mantenerne la varietà. Oggi però fa parte delle 62 diverse varietà di castagne conservate in Ticino.

Anche se in Ticino sono davvero moltissime le iniziative legate al castagno, riuscire a professionalizzare la coltura del frutto non sembra una strada facilmente praticabile. Si continuano però a caricare le Grá per l'essiccazione in tutto il Cantone, di anno in anno cresce il numero di produttori di birra alle castagne e si continuano a cercare nuove strade per la creazione di prodotti che riescano a valorizzare il frutto, il legno e contribuiscano così al mantenimento delle selve.

Per maggiori info:
www.castanicoltori.ch



Castagne appena raccolte. Da oltre 25 anni viene organizzata la raccolta centralizzata delle castagne.

In Ticino ci sono ben 62 varietà di castagne.



Selva castanile.

Minestra di castagne (di Carlo Scheggia)



Ingredienti per 4 persone

- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cipolla bianca
- una cipolla rossa
- 2 rametti di rosmarino
- 300 g di castagne precedentemente bollite
- 1,5 dl di Merlot rosso
- 6 dl di brodo di verdura
- sale e pepe
- 1 dl di panna montata
- rametti di rosmarino per la decorazione

Preparazione

Tritare la cipolla bianca e rossa e rosolarla in una pentola nell'olio extravergine d'oliva per circa due minuti a fuoco vivo, aggiungere il rosmarino tritato finemente e rosolarlo brevemente per altri 5 minuti circa a fuoco medio, aggiungere le castagne bollite e il vino rosso, lasciare cuocere per 5 minuti, bagnare con il brodo di verdure e continuare la cottura per altri 15 minuti.

A cottura ultimata, frullare, salare, pepare e incorporare la panna montata.

Servire aggiungendo un rametto di rosmarino.



Cachi, una pianta in ogni giardino

Può sembrare una battuta ma capita spesso, soprattutto con i turisti che attraversano il Ticino nei mesi tardo autunnali, di sentirsi dire: «Ho visto dei bellissimi aranci in Ticino». Non sono aranci, ma piante di *Diospyros kaki*, originarie della Cina, molto diffuse nei paesi circostanti. In Giappone l'albero dei cachi è conosciuto come L'Albero della pace, poiché alcune piante sopravvissero all'attacco atomico di Nagasaki del 1945.

In Europa la coltura del caco, appartenente alla famiglia delle Ebenacee, si sviluppa a partire dalla seconda metà del XIX secolo. All'inizio soprattutto nelle zone meridionali, ma in seguito anche più a nord, grazie a una certa tolleranza alle temperature rigide, fino a -10 gradi. Il limite è ancora rappresentato dall'arco alpino, dove le gelate precoci possono risultare fatali alla pianta. Anche se di recente, grazie alla selezione di portainnesti e

varietà più resistenti, qualche frutteto di cachi è apparso anche in Svizzera interna, dove però si continua a considerarlo un frutto esotico.

In Ticino al momento è rimasto un unico frutteto di cachi a Biasca, ma sono soprattutto i singoli alberi, piantati nel giardino di casa, a punteggiare d'arancione il panorama autunnale ticinese.

I frutti vanno raccolti in maniera progressiva, scegliendo quelli più colorati (giallo-arancioni) ma mai completamente maturi. In seguito vanno riposti in cassette, in un locale asciutto e arieggiato, facendo attenzione che non si tocchino fino a maturazione raggiunta. Per accelerare il processo di maturazione si possono aggiungere nelle cassette alcune mele. Il caco acerbo lascia una sensazione astringente in bocca, se consumato maturo invece è una vera delizia.



I frutti dei cachi.



Un albero di cachi carico di frutti.

Stagioni di raccolta

Dolce e succosa frutta svizzera: appena raccolta in fattoria

A ciascuno il suo momento

Nessun frutto o bacca rimane di stagione per tutto l'anno. Per il bene della natura, dei contadini svizzeri e per approfittare del giusto sapore, sarebbe opportuno gustare ciliegie, fragole, ecc. quando sono disponibili in Svizzera. Un inverno senza fragole aumenta la voglia di assaporarle durante l'estate.

Stagioni di raccolta

	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.	Nov.	Dic.
Mele												
Boskop												
Braeburn												
Gala												
Glockenapfel*												
Golden Delicious												
Granny Smith												
Gravensteiner												
Klarapfel												
Maigold e Jonagold												
Primerouge												
Pere												
Conférence												
Buona Luisa												
Kaiser Alexander B.Bosc												
Packham's												
Williams												
Bacche												
Fragole												
Lamponi												
Ribes												
More												
Uva spina												
Altri frutti												
Cachi												
Castagne												
Albicocche												
Pesche												
Nettarine												
Ciliegie												
Prugne												
Uva												

■ Frutta di stagione in Svizzera

* Mela campana



Ogni sorta di delizia con le bacche



Pane perso alle fragole

Ingredienti per 4 persone:

4 panini raffermiti, tagliati a fette sottili

Per la miscela alle uova:

- 4 uova
- 1,5 dl di panna intera
- 3-4 cucchiaini di zucchero di canna
- burro o crema per arrostire
- 400 g di fragole tagliate in 4 o a fettine

zucchero alla cannella per insaporire
foglioline di fragola per decorare

Preparazione

1. Mescolare le uova, la panna e lo zucchero. Aggiungere il pane e far assorbire il liquido per qualche minuto.
2. Cuocere il composto di pane e uova nel burro caldo o nella crema per arrostire fino a doratura, girando di tanto in tanto. Aggiungere le fragole, scaldare brevemente e servire su un piatto. Cospargere con lo zucchero alla cannella e decorare con le foglioline di fragola.

Servire con yogurt, panna montata o gelato alla vaniglia.
Sostituire le fragole con altre bacche, anche assortite.



Buono a sapersi

Conservare nel modo giusto

Che siano appena state raccolte in giardino o comprate in un negozio, è indispensabile conservare frutta e bacche nel modo giusto, se non vengono consumate o lavorate subito. Ecco qualche importante consiglio:

Bacche

- Nessuna bacca è adatta ad una lunga conservazione, perciò devono essere consumate, lavorate o congelate immediatamente dopo la raccolta.
- Come congelare le bacche: lavarle, lasciarle asciugare e congelare una strato alla volta, dopo di che collocarle in una scatola di plastica o in un sacchetto, in questo modo non si attaccano le une alle altre.

Frutta

- Le pere e le mele dovrebbero essere conservate in un ambiente tra i 3 e gli 8°C con un tasso d'umidità intorno al 90%.
- Quelle autunnali sono le uniche varietà di mele che si possono conservare a lungo.
- Le pere sono estremamente sensibili alla manipolazione: se ricevono anche solo un'ammacatura, si conservano meno a lungo.
- Le mele e le pere emettono dell'etilene, un gas che accelera la maturazione naturale dell'altra frutta e verdura fino alla marcescenza, perciò dovrebbero essere sempre tenute separate dagli altri prodotti ortofrutticoli.
- Le albicocche, le prugne, l'uva ecc. non sono frutti a lunga conservazione e devono essere consumati, lavorati o congelati il più presto possibile.



Frutta buona per la salute

La frutta e le bacche contengono molta vitamina C e altre sostanze nutritive. La tabella seguente dona una visione d'insieme.

I dati riportati si riferiscono a 100 g di parte commestibile del frutto.

	Vitamina C	Energia	Carboidrati	Grassi	Magnesio	Una porzione corrisponde a
Mela	5 mg	51 kcal	11,7 g	0,3 g	4 mg	1 mela di media pezzatura
Pera	5 mg	53 kcal	12,2 g	0,3 g	4 mg	1 pera di media pezzatura
Ciliegia	6 mg	70,7 kcal	15,3 g	0,5 g	4 mg	20 ciliegie
Prugna	4 mg	38 kcal	8,8 g	0,1 g	4 mg	Da 5 a 7 prugne
Albicocca	7 mg	44 kcal	10 g	0,1 g	4 mg	1,5 albicocche grandi o 4 piccole
Fragola	60 mg	35 kcal	7 g	0,5 g	4 mg	Da 5 a 8 fragole di media pezzatura
Lampone	25 mg	38 kcal	7 g	0,6 g	4 mg	Da 30 a 40 lamponi
Mora	20 mg	32 kcal	6,2 g	0,4 g	4 mg	Da 18 a 23 more
Mirtillo	20 mg	52 kcal	11,3 g	0,5 g	4 mg	120 g di mirtilli
Ribes (rosso)	40 mg	29 kcal	5 g	0,5 g	4 mg	120 g di ribes

Fonte: Salgiorno.ch



Le fragole possono prendere un colpo di sole

Non solo la grandine, le forti piogge e le lillacce rendono difficile la vita alle fragole: anche il sole può essere pericoloso. Se l'insolazione è troppo intensa, sulle fragole si formano macchie di color marrone o grigio e i frutti diventano molli.



Tanti piccoli frutti per un lampone

I lamponi e le more sono frutti composti, ovvero formati da grappoli di frutti più piccoli che rimangono uniti grazie a una sottile peluria.

Le bacche richiedono molto lavoro

Nonostante la tecnologia moderna, la coltivazione delle bacche rimane ancora un'attività che richiede molta manodopera. Per ogni ettaro coltivato a lamponi bisogna investire circa 5'000 ore di lavoro, mentre per le fragole più di 2'400. Per un confronto: 1 ettaro di cereali richiede dalle 30 alle 54 ore di lavoro, a dipendenza del grado di meccanizzazione, mentre per le patate tra le 168 e le 281 ore.

Gli alberi a basso fusto sono di moda

La frutticoltura è cambiata molto negli ultimi decenni: precedentemente, le mele, le pere, le ciliegie ecc. crescevano su alberi ad alto fusto. Oggigiorno sono preferite le coltivazioni a basso fusto. Infatti poter disporre di piante alti poco più di una persona agevola enormemente le pratiche colturali. Tuttavia, gli alberi da frutta ad alto fusto sono essenziali: caratterizzano e abbelliscono il nostro paesaggio e ricoprono il ruolo di importante rifugio per molte specie di uccelli e altri piccoli animali, perciò la Confederazione offre un sostegno finanziario ai contadini che coltivano questo tipo di alberi.

I produttori di frutta e di bacche hanno la loro filiera

L'Associazione Svizzera Frutta (ASF) è l'organo che rappresenta i frutticoltori, i produttori di mosto, le distillerie e i disidratatori nei confronti delle autorità, della politica, dell'economia e dei consumatori. Promuove la conoscenza della frutta locale ai consumatori in vari modi, ad esempio con spot televisivi, strumenti didattici e ricette di stagione. I produttori sono sempre ascoltati presso l'associazione, sia per delle domande inerenti la coltivazione o la lavorazione, sia per

la contrattazione dei prezzi con i distributori. L'ASF si impegna a favore di una frutticoltura rispettosa dell'ambiente, del controllo della qualità e della coltivazione di nuove varietà.

Suisse Garantie garantisce l'origine

Puramente svizzero! È questo il significato del marchio «Suisse Garantie» sui prodotti agricoli. Le derrate contrassegnate con la croce svizzera sono stati prodotti e lavorati in Svizzera. Le piante e gli animali geneticamente modificati sono proibiti, mentre una produzione rispettosa dell'ambiente e degli animali è indispensabile per i produttori che desiderano ottenere il marchio di «Suisse Garantie»...



Schweizer Obstverband
Fruit-Union Suisse
Associazione Svizzera Frutta



www.swissfruit.ch

I tipi di frutta più coltivati in Ticino

I tipi di frutta più coltivati in Ticino sono i meli, seguiti dai peri, prugni, ciliegi e peschi oltre che dai cachi e fichi. Tutti crescono bene dal fondovalle fino ai 1000 msm, dove troviamo specialmente ciliegi e prugni ma, nelle zone più protette, anche qualche melo e pero.

Il settore delle bacche (chiamate anche piccoli frutti) è anche ben rappresentato in diverse regioni del Ticino (Valle Verzasca, Piano di Magadino e Malcantone) grazie alla coltivazione dei mirtilli giganti americani, messi a dimora su piccole superfici. Nelle nostre montagne incontriamo poi estese superfici di mirtillo selvatico, che rispetto a quello americano ha una pezzatura più piccola. Il lampone rifioriente è la bacca più comune nei giardini famigliari, soprattutto dato che la raccolta si effettua in due momenti: maggio-giugno e a partire da settembre. La coltivazione del lampone è molto più esigente rispetto a quella del mirtillo in quanto il frutto deperisce rapidamente, soprat-

tutto in caso di forti piogge. Ne consegue l'esigenza di raccogliere giornalmente i frutti.

Agli inizi degli anni 1970 in Ticino si contavano una ventina di ettari di meli coltivati in frutteti intensivi, attualmente la superficie è scesa a 2 ettari. Molti fattori hanno concorso a questa diminuzione. Innanzitutto, sul territorio era presente una selezione varietale (Golden Delicious, Starking, Kidd's Orange, ecc.) molto sensibile alle condizioni climatiche ticinesi, che favoriscono l'insorgere di malattie fungine. Negli anni vi sono stati anche grandi cambiamenti nelle richieste dal commercio. La produzione ticinese non è stata in grado di competere con i prodotti provenienti da altri cantoni anche a causa dell'assenza di infrastrutture atte alla corretta lavorazione della frutta destinata alla grande distribuzione. Non da ultimo, dobbiamo considerare le tradizioni culturali del nostro territorio: i ticinesi prediligono da sempre la coltivazione della vite alla frutticoltura, in quanto tramandata in famiglia e di più facile lavorazione.

Oggi, grazie alla ricerca, disponiamo di varietà di melo resistenti ad alcune malattie fungine, men-



Le specie «importate» come la cimice marmorizzata rappresentano una grande e difficile sfida per la coltivazione di frutta e bacche.

tre per contrastare gli insetti nocivi si utilizzano specifiche trappole a ferormoni o cromatografiche. Con delle corrette pratiche colturali si favorisce la presenza di contro-parassiti naturali in grado di ostacolare quelli dannosi. Alcuni esempi: i tifoldromi, che combattono gli acari, la coccinella antagonista degli afidi oppure il *Torymus sinensis* per osteggiare il cinipide sul castagno (*Dryocosmus kuriphilus*). In seguito alla globalizzazione dei commerci, le colture sono sempre più minacciate dall'arrivo di nuovi insetti, come la cimice marmorizzata (*Halyomorpha halys*), che causa attualmente molti problemi alle colture orto-frutticole in quanto le sue punture rendono i frutti inadatti al commercio. Anche in Ticino sono in corso degli studi per individuare il suo predatore locale,

in quanto l'importazione del suo antagonista (la vespa samurai) è proibita. Un'altra pratica culturale indicata nel combattere gli insetti dannosi, è la posa nei giardini di nidi per gli uccelli. Questi ultimi durante la fase della nidificazione si cibano delle larve, riducendo le popolazioni di insetti dannosi. Per favorire la protezione e incrementare la presenza delle api e degli insetti pronubi, si promuove l'impiego di prodotti biologici per i trattamenti fitosanitari e la posa di apposite cassette-nido, mentre si sconsigliano gli sfalci frequenti del prato sotto gli alberi, con lo scopo di favorire la fioritura delle graminacee e delle leguminose garantendo così un miglior pascolo alle bottinatrici.

I frutticoltori amatori, nel condurre i loro frutteti secondo le tecniche più recenti, praticano un'agricoltura conservativa, vale a dire un insieme di pratiche agronomiche a favore di tutto l'ecosistema. Ecco perché ci si augura che la frutticoltura in Ticino non resti confinata unicamente nei giardini famigliari ma che si espanda e sfrutti appieno le potenzialità del territorio per coltivare molte specie fruttifere.



I partecipanti ad un corso di frutticoltura in Ticino.



Associazione Frutticoltori Ticinesi (AFT)

La costituzione dell'Associazione dei Frutticoltori Ticinesi è stata promossa dal Servizio cantonale di frutticoltura, diretto dal Dott. Lino Martinoli nel 1945 a Rivera. Inizialmente erano ammessi quali soci attivi unicamente coloro che avevano ottenuto la patente cantonale di frutticoltore. In seguito si è poi avvertita la necessità di costituire un'associazione anche composta da frutticoltori amatori, con lo scopo di trasmettere le corrette tecniche di gestione delle piante da frutto a chi avesse nei propri giardini famigliari degli alberi fruttiferi. È nata quindi l'Associazione dei Frutticoltori

Biasca & Valli, che nel tempo si è ingrandita fino a contare alcune centinaia di soci. Considerato che i due sodalizi perseguivano gli stessi scopi e per migliorare la diffusione delle informazioni tecniche sul piano cantonale, nel 2003 le due associazioni si sono riunite.

Della nostra Associazione fanno quindi parte i frutticoltori professionisti, che coltivano la loro frutta secondo le direttive svizzere per la produzione integrata emanate nel 1991, e possono quindi fregiarsi del marchio «Suisse Garantie». Inoltre, contiamo su un folto gruppo di appassionati frutticoltori che gestiscono alberi fruttiferi nel loro giardino familiare. Pur considerando che i frutticoltori amatori gestiscono delle piccole superfici colturali, vi è da parte loro una grande

attenzione nel produrre frutti di qualità. Attualmente, sono circa 350 i soci interessati a migliorare le proprie conoscenze frutticole.

Lo scopo primario dell'Associazione Frutticoltori Ticinesi è proprio quello di accompagnare i frutticoltori nella gestione delle loro piante fruttifere nel modo più naturale possibile. A tale scopo, si organizzano serate tematiche sui metodi di coltivazione ecosostenibili e corsi pratici impartiti da esperti, che servono a sensibilizzare e a spiegare le tecniche moderne da adottare per ottenere dei frutti sani nel rispetto dell'ambiente.

www.frutticoltoriticinesi.ch



Sommario

Frutta e bacche ogni giorno	2
In visita a Cesare e Raffaella Bassi a Sant'Antonino	4
Frutta svizzera tutto l'anno	6
Ogni sorta di delizia con frutta e bacche	9/19
Il regno dei piccoli frutti è a Sessa in Malcantone	10
Una presenza breve ma intensa	12
La castagna: il frutto simbolo del Ticino	14
Cachi, una pianta in ogni giardino	17
Stagioni di raccolta	18
Buono a sapersi	20
I tipi di frutta più coltivati in Ticino	22

Impressum

Concetto ed editore: LID Servizio d'informazione agricola, Berna
Edizione: 08.20.10'

Testi: Karin Iseli-Trösch, Thunstetten, Agricoltore Ticinese CBU

Grafica: atelierQuer, Rena Witschi, Steffisburg

Foto: David Berset, Vinzenz Büttler, Ursina Caviezel, Karin Iseli-Trösch, Urs Tanner, PSL, LID, UCT, Alberto Sassella, www.agricoltura.ch

Traduzione: Unione Contadini Ticinesi, S. Antonino

Il presente opuscolo è disponibile gratuitamente presso:

UCT Unione Contadini Ticinesi
Via Gorelle 7 | 6592 S. Antonino
Tel. 091 851 90 90 | fax 091 851 90 98
E-mail: segretariato@agriticino.ch

LID Servizio d'informazione agricola
Weststrasse 10 | 3000 Berna 6
Tel. 031 359 59 77 | Fax 031 359 59 79
E-mail: info@lid.ch | Internet: www.lid.ch

Link utili

www.swissfruit.ch
www.5algiorno.ch
www.agricoltura.ch
www.lid.ch
www.frutticoltorticinesi.ch
www.agriticino.ch

