



## I LAMPONI

Dott.ssa Paola Conzato

I lamponi appartengono al genere *Rubus* (famiglia delle *Rosacee*), di cui l'unica specie di interesse agrario è la *Rubus idaeus L.*, ovvero il "lampone europeo".

L'Italia copre lo 0,5% della produzione mondiale di lamponi e le regioni maggiormente adibite alla coltivazione di questi piccoli frutti sono il Trentino-Alto Adige, la Lombardia e il Piemonte (dati ISTAT 2014). È una pianta comunque presente in forma spontanea nelle foreste del Mediterraneo, nelle zone alpine e prealpine fino anche a 1200 metri di altitudine.

Il clima montano ne accentua i pregi, come la consistenza della polpa, la brillantezza del colore e il profumo.

È una pianta di tipo cespuglioso, con numerosi germogli che si rinnovano continuamente, portando ad una facile espansione degli arbusti.

I frutti hanno una forma che può andare da tonda a conica e i colori vanno da chiari fino a rossi intensi, quasi violacei. La loro maturazione richiede dai 30 ai 60 giorni, a seconda delle varietà, e una volta raccolti si deteriorano rapidamente. Il loro sapore è dolce ma al contempo con una nota acidula, data dalla presenza di numerosi acidi organici, tra cui acido citrico, tartarico, malico e ossalico, ugualmente a tutti gli altri frutti di bosco. A differenza di quanto si possa pensare assaggiandoli, comunque, i lamponi sono tra i frutti con il minor contenuto in zuccheri.



## VALORI NUTRIZIONALI

Valori per 100g di prodotto fresco

<b>Calorie</b>	49 kcal
<b>Acqua</b>	84,6%
<b>Proteine</b>	1,0 g
<b>Grassi</b>	0,6 g
<b>Carboidrati di cui zuccheri</b>	6,5 g 6,5 g
<b>Fibra</b>	7,4 g

Oltre alle ottime caratteristiche organolettiche, i lamponi sono ricchi in vitamina C, mantenuta solo se vengono consumati da crudi e freschi, e in polifenoli, tra cui spicca l'acido ellagico, uno dei composti fenolici con maggiore attività antiossidante e antitumorale. Altri polifenoli importanti sono gli ellegitannini, convertiti dalla microflora intestinale in sostanze con anch'esse probabili proprietà antitumorali. In base alle differenze individuali della microflora intestinale, comunque, varia il beneficio che si può trarre dall'assunzione di queste molecole.

Contengono infine fitosteroli, molecole vegetali note per la loro azione competitiva nei confronti dell'assorbimento del colesterolo alimentare, ma questo effetto si ha solo con quantità maggiori rispetto a quelle ritrovabili naturalmente negli alimenti.

In conclusione, i lamponi assumono molta importanza nella nutrizione per la loro azione di difesa dai radicali liberi, contrastando l'invecchiamento cellulare, e antiinfiammatoria.

Il valore nutritivo e medicamentoso dei lamponi è da sempre riconosciuto e negli ultimi anni si è assistito a una riscoperta dei lamponi nella dieta moderna, dove sono associati spesso all'idea di "genuino" e "salutare". Dagli anni duemila, il mercato di tutti i piccoli frutti è infatti cresciuto significativamente.

Per quanto riguarda invece l'utilizzo e la trasformazione dei lamponi, è da sottolineare il loro impiego nella medicina naturale, tramite decotti e bevande ottenute dai frutti o dalle foglie essiccate. In ambito alimentare, invece, possono essere prodotte confetture, frullati, dessert (tipico è l'abbinamento con il cioccolato) o anche preparazioni salate. Un consiglio: la granita di lamponi, preparata semplicemente frullando i frutti con un po' di zucchero, acqua e succo di limone e facendo poi raffreddare il composto nel freezer per mezz'ora. Prima di consumarla, va mescolata delicatamente per rompere leggermente i cristalli di ghiaccio.