

Piccoli frutti e frutta a nocciolo

I piccoli frutti e i frutti a nocciolo dell'Alto Adige sono particolarmente gustosi, poiché crescono principalmente in Val Venosta ad un'altitudine compresa tra i 500 e i 1.800 metri.

NOZIONI DI BASE

Quali sono i criteri per [piccoli frutti e frutta a nocciolo](#) per ricevere il marchio Qualità Alto Adige? Condizioni climatiche ideali, come quelle presenti in Val Venosta e nella valle laterale di Martello: poche precipitazioni, molto sole e significanti differenze di temperatura tra notte e giorno. A queste si aggiungono le altitudini tra i 500 e i 1.800 metri sul livello del mare, cosa che favorisce una lenta maturazione, la formazione di una polpa compatta e un gusto particolarmente intenso.

Fragole

Dal 2005 fragole e lamponi possono fregiarsi del marchio Qualità Alto Adige. Il disciplinare prescrive i seguenti punti:

- coltivazione in Alto Adige (Alto Adige);
- raccolta a mano;
- coltivazione ad altitudini elevate (min. 600 m.s.l.m.) e all'aria aperta, con l'impiego minimale di mezzi di protezione delle piante;
- regolari controlli da parte di enti di controllo indipendenti.

Le fragole dell'Alto Adige crescono su terreni fertili, permeabili e non sassosi tra i 900 e i 1.750 metri di altitudine in Val Martello, dove vengono coltivate dagli anni '60 dell'ultimo secolo e rappresentano un'importante fonte di reddito principale e secondaria per l'agricoltura di montagna. Le principali [varietà](#) coltivate in Val Venosta sono: Elsanta e Darselect. Il periodo di raccolta è compreso tra giugno e settembre. La resa annuale è di circa 450 t tonnellate. Altre zone di coltivazione si trovano in Valle Isarco, Val Pusteria e Val d'Ultimo, a San Genesio e sull'altopiano del Renon.

Lamponi

Come le fragole anche i lamponi dal 2005 fanno parte dei prodotti con il marchio Qualità Alto Adige con lo stesso disciplinare (vedi sopra).

I lamponi altoatesini crescono su terreni soffici, profondi e ben drenati, a un'altitudine compresa tra i 600 e i 1.500 metri. Le principali [varietà](#) coltivate sono i lamponi estivi (Tulameen e Glen Ample) e quelli autunnali (Polka e Amira). La raccolta avviene tra giugno e ottobre. La produzione annuale è di circa 70 tonnellate.

Albicocche

Dal 2015 le abicocche hanno il marchio Qualità Alto Adige. Il disciplinare prevede i seguenti criteri di qualità:

- coltivazione in Alto Adige (zona principale di coltivazione Val Venosta);
- raccolta a mano;

- definizione della grandezza (diametro minimo 35 mm) e del contenuto di zuccheri (min. 11 [Brix](#));
- regolari controlli da parte di enti indipendenti.

Esistono diverse varietà di albicocche, alcune delle quali sono coltivate in modo “estensivo” da 120 produttori, per lo più come attività agricola secondaria, su una superficie di circa 60 ettari. La più importante varietà è quella speciale, l'albicocca della Val Venosta (70%), seguita da varietà come Goldrich, Orange Red e Hargrand.

Le seguenti condizioni climatiche e dei terreni sono vantaggiose per la zona di coltivazione della Val Venosta:

- molto sole, poca pioggia, aria asciutta;
- terreni montani sabbiosi;
- grandi differenze di temperatura tra notte e giorno;
- coltivazione dai 500 ai 1.000 metri d'altitudine.

Le particolarità della “Albicocca della Val Venosta” rispetto ad altre varietà:

- calibratura più piccola (diametro 35 – 45 mm);
- gusto più intenso e unico;
- durata di conservazione limitata;
- disponibilità limitata! (gli alberi durante la fioritura sono particolarmente suscettibili ai danni da gelo, che possono causare una notevole perdita di raccolto.)

Le albicocche sono coltivate principalmente intorno al paese del marmo di Lasa. Qui ogni anno, all'inizio di agosto, si svolge la “[Festa del marmo e delle albicocche](#)”. Le albicocche vengono raccolte tra metà luglio e metà agosto. Il raccolto annuale (se non ci sono danni da gelo in primavera) è compreso tra 300 e 400 tonnellate.

Ciliegie

Dal 2010 le ciliegie possono fregiarsi del marchio Qualità Alto Adige seguendo i seguenti criteri di qualità definiti dal disciplinare:

- coltivazione in Alto Adige (Val Venosta);
- raccolta a mano;
- definizione della grandezza (diametro minimo 22 mm) e del contenuto di zuccheri (min. 14 [Brix](#));
- regolari controlli da parte di enti indipendenti.

Le ciliegie dell'Alto Adige sono coltivate in Val Venosta, nella Val Martello e nella zona tra Lasa e Malles, a un'altitudine compresa tra 800 e 1.300 metri sul livello del mare. La superficie coltivata è di circa 35 ettari. I frutteti sono protetti dai moscerini dei piccoli frutti (*Drosophila suzukii*) con reti e dalla pioggia e dalla grandine con teli di nylon. Le varietà di ciliegie coltivate Regina e Kordia sono particolarmente sode, croccanti e succose, ricche di vitamine e minerali. Le ciliegie altoatesine vengono raccolte tra l'inizio di luglio e il 10 agosto circa. Il raccolto annuale ammonta a circa 600 tonnellate. Altre zone di coltivazione si trovano in Valle Isarco, Val Pusteria e Val d'Ultimo, a San Genesio e sull'altopiano del Renon.

Bene a sapersi:

- **Fragole** sono secondo [Wikipedia](#):
***Fragaria** è un [genere](#) di [angiosperme](#) appartenente alla [famiglia](#) delle [Rosacee](#) che comprende una ventina di [specie](#) comunemente note come [fragole](#), cioè il [falso frutto](#), a cui appartengono molte specie differenti. Comunemente con questo termine (fragola) si intende la parte edibile della pianta: anche se le fragole sono considerate dei frutti dal punto di vista nutrizionale, non lo sono dal punto di vista botanico, in quanto i frutti veri e propri sono i cosiddetti [achen](#)i, ossia i "semini" gialli che si notano sulla superficie della fragola.*
- Fragole sono ricche di vitamina A, C e diverse vitamine B, minerali (potassio, fosforo, magnesio, calcio, sodio, selenio), i semi sono ricchi di minerali. PERÒ: fragole possono anche causare allergie, simili a quelle al polline di betulla, che dipendono dalle varietà di fragole. Il centro sperimentale Laimburg si occupa di questa tematica con un [proprio gruppo di lavoro](#).
- **Lamponi** sono secondo [Wikipedia](#):
un [arbusto da frutto](#) appartenente alla [famiglia](#) delle [Rosaceae](#); l'[omonimo frutto](#), di colore rosso e sapore dolce-acidulo, è molto apprezzato da solo o come ingrediente nelle preparazioni alimentari.
Lamponi contengono poco zucchero, in compenso [tannini](#), la [vitamina C](#), il [flavone](#) e acidi organici;
- [Mirtilli](#), [more](#), [nonché ribes nero e rosso](#) vengono coltivati anche in Val Venosta (Val Martello). I raccolti annuali sono notevolmente inferiori rispetto a quelli di fragole e lamponi: 17 t (mirtilli), 10 t (ribes), 0,7 t (more).
- **Albicocche** sono secondo [Wikipedia](#):
([Prunus armeniaca](#)) è un [albero](#) appartenente alla [famiglia](#) delle [Rosacee](#). Albero da frutto, noto anche come [armellino](#) nei dialetti veneti ed [armognan](#) in [piemontese](#), in seguito agli scambi con l'Oriente, fu creduto da [Linneo](#) originario dell'[Armenia](#) - da qui deriva l'epiteto specifico "armeniaca" - ma la pianta era originaria della [Cina](#);
- L'albicocca Val Venosta arrivò in valle dall'Asia circa 150 anni fa. Albicocche sono dolci, molto aromatiche e si adattano benissimo per essere lavorate per dolci (canederli, strudel, confetture) o grappa.
- **Ciliegie** sono descritte su [Wikipedia](#) come:
Il [ciliegio](#) ([Prunus avium](#)) è un [albero da frutto](#) appartenente alla [famiglia](#) delle [Rosacee](#), originario dell'[Europa](#), del [Nord Africa](#) e dell'[Asia](#). [Plinio il Vecchio](#) distingue tra [Prunus](#), l'albero delle susine, e [Cerasus](#), l'albero delle ciliegie. [Prunus avium](#) significa "Ciliegio degli uccelli" in [latino](#), una traduzione fatta da Linneo dei nomi dati dai danesi e dai tedeschi alla specie ([Fugle-Kirsebær](#), [Vogel-Kirsche](#), rispettivamente). In inglese, il nome Bird Cherry si riferisce alla [Prunus padus](#). La coltivazione del ciliegio dolce è diffusa in tutto il mondo, dove le condizioni climatiche la permettono, e costituisce il fornitore principale del frutto detto [ciliegia](#). Delle altre specie simili al ciliegio dolce, solo le varietà derivate dal [Prunus cerasus](#) (amarena o ciliegia acida), costituiscono uno scomparto minoritario delle ciliegie commerciali; altre specie di [prunus](#), come il pado ([Prunus padus](#)), sono trascurabili per la produzione frutticola;
Le ciliegie dell'Alto Adige sono dolci con una piacevole acidità. Hanno un aspetto rotondo-cuoriforme, un colore rosso scuro brillante tendente al viola-nero e un

picciolo molto lungo. Sono adatte al consumo diretto, ma anche alla trasformazione in confetture o grappa (il che però è un peccato!).

- Alcune varietà di piccoli frutti e frutta a nocciolo in Val Venosta vengono prodotti secondo i dettami della **coltivazione biologica**. I quantitativi raccolti (2022) ammontano a: 1,1 t (mirtilli), 3,5 t (lamponi), 114 kg (ribes rosso), 30 kg (ribes nero), 56 kg (uva spina), 1,1 t (albicocche della Val Venosta), 1,4 t (albicocche delle varietà Goldrich e Orange Red), 19,6 t (ciliegie).

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Curiosità

- **Piccoli frutti (bacche) e ciliegie** fanno parte della famiglia delle rosacee, che [Wikipedia](#) descrive come:
sono una [famiglia di angiosperme dell'ordine Rosales](#), che comprende circa 5.000 specie in 110 [generi](#) tra cui moltissime di grande importanza per l'economia umana (es. alimentari, ornamentali, medicinali, foraggiere e industriali). Costituiscono una delle più grandi famiglie delle [Angiosperme](#), sia per il grande numero di specie che vi sono comprese, sia per la varietà di strutture, la grande diffusione, il loro cospicuo interesse economico. Oltre alla [rosa](#) e al [biancospino](#), comprende la maggior parte degli alberi da frutto più comuni: il [melo](#), il [pero](#), il [ciliegio](#), il [pesco](#), il [susino](#), il [mandorlo](#), il [nespolo](#), il [sorbo](#), l'[albicocco](#), il [cotogno](#).
- I rami del ciliegio vengono tagliati il 4 dicembre (giorno di Santa Barbara) e messi in un vaso con acqua in una stanza calda. Si dice che se i cosiddetti “**rami di Santa Barbara (Barbarazweige)**” fioriscono a Natale, suoneranno le campane a nozze;
- Piccoli frutti e in parte anche ciliegie con il marchio Qualità Alto Adige vengono coltivate e prodotte all'interno del [Parco Nazionale dello Stelvio](#). Il progetto “[Produzioni sostenibili nel Parco Nazionale dello Stelvio](#)” premia gli agricoltori di montagna che operano in modo particolarmente sostenibile dal punto di vista ecologico e sociale. I produttori locali realizzano prodotti a base di carne e latte, erbe di montagna, confetture e verdure;
- Intorno ai campi di piccoli frutti in Val Martello si trovano per lo più reti alte: questo per proteggere i campi dagli [animali selvatici](#) del Parco Nazionale dello Stelvio;
- Albicocche e benessere? L'albicocca aiuta il rinnovamento della pelle e migliora la circolazione sanguigna. Al Garberhof di Malles viene offerto il pacchetto “[Prunus Armeniaca](#)”. Il peeling biologico per il corpo con noccioli di albicocca ed estratti di fieno è disponibile al [DolceVita Hotel Lindenhof](#) di Naturno e al [Naturhotel Molin](#) di S. Giovanni in Valle Aurina;
- Fragole e allergie: alcune varietà di fragole provocano reazioni allergiche simili a quelle causate dal polline di betulla. Il gruppo di lavoro “[Piccoli frutti e frutta a nocciolo](#)” del Centro Sperimentale Laimburg ha condotto ricerche in merito in Val Martello, così come per una coltivazione sostenibile delle fragole con varietà montane ottimali;
- Piccoli frutti e frutta con nocciolo freschi o trasformati? In Val Martello e in Val Venosta, piccoli frutti, albicocche e ciliegie vengono spesso trasformate da diversi produttori in:
Confetture (fragole, albicocche): [Niederwieshof](#) a Laces, [La Manifattura Seibstock](#) a Martello
Grappa (albicocche): [Ausserloretzhof](#) a Lasa, [Marinushof](#) a Castelbello.

Ricette

Il piatto più tradizionale è sicuramente quello dei [canederli di albicocche](#) (ricetta di Johannes Meßner del Burgerhof di Bressanone). L'impasto si prepara al meglio con patate della Pusteria (anche questo un prodotto con marchio di qualità Alto Adige). I [canederli di albicocche](#) possono essere preparati anche con impasto di ricotta. Un consiglio: subito dopo la preparazione, riporre i canederli nel congelatore per una notte, il giorno successivo suddividerli in porzioni e riporli in sacchetti per congelatore e, ogni volta che se ne ha voglia durante l'anno, cuocerli direttamente congelati in acqua salata bollente.

Una rivisitazione dei canederli come dessert sono i [canederli alle fragole con impasto di ricotta](#), anche in questo caso realizzati con altri prodotti di qualità altoatesini (ricotta, uova, burro) che contribuiscono alla loro bontà. La ricetta si trova sul sito [Pur Südtirol](#), dove è anche possibile acquistare online tutti gli ingredienti.

Alla scoperta di piccoli frutti e albicocche

Le escursioni a piedi o in bicicletta attraverso la Val Venosta e la Val Martello conducono spesso direttamente attraverso i terreni coltivati ad albicocche, ciliegie e piccoli frutti.

Il paesaggio della Val Martello è caratterizzato da campi di fragole e lamponi

Lungo il [Sentiero delle fragole](#) si può imparare tutto su questo dolce frutto rosso.

Alla fine di giugno a Martello si svolge anche la grande [Festa delle Fragole](#), durante la quale viene incoronata la nuova Regina delle Fragole.

Lasa è famosa per il suo marmo bianco, ma è anche considerata il centro di coltivazione delle albicocche della Val Venosta. Per rendere omaggio a questi due prodotti, ogni anno all'inizio di agosto si svolge la festa "[Marmo & Albicocca](#)".

Dati e cifre

- 2005 Marchio di Qualità Alto Adige per fragole e lamponi
- 2010 Marchio Qualità Alto Adige per ciliegie
- 2015 Marchio Qualità Alto Adige per albicocche
- da 600 a 1.800 m si trovano le zone di coltivazione dei piccoli frutti
- Fragole dell'Alto Adige:
 - stagione di raccolta: giugno – settembre
 - circa 500 t all'anno
 - zona di coltivazione principale: Val Martello
- Lamponi dell'Alto Adige:
 - stagione di raccolta: giugno – ottobre
 - circa 70 t all'anno
- Albicocche dell'Alto Adige
 - stagione di raccolta: metà luglio - metà agosto
 - 300 - 400 t all'anno
 - varietà: Albicocca della Val Venosta, Goldrich, Hargrand, Orange Red
 - zona di coltivazione principale: Val Venosta
- Ciliegie dell'Alto Adige
 - stagione di raccolta: fine giugno
 - circa 600 t all'anno
 - varietà: Kordia, Regina



Fonti: VIP, Marchio Qualità Alto Adige, Wikipedia, Val Venosta, Gallo Rosso, Pur Südtirol