

Fico

Ficus carica

Famiglia Moracee

Originaria del bacino del Mediterraneo, la pianta fornì ai primi e pochi alimenti per i popoli dell'antichità. Nelle campagne emiliane e romagnole una pianta vicino a casa non mancava mai, come simbolo di fecondità per la generosità dei frutti. Chi si doveva spostare da un podere all'altro portava sempre con sé un pollone radicale o almeno una talea di una pianta particolarmente produttiva.



In Grecia i fichi erano cibo riservato agli dei e le piante di fico vegetavano sulle pialte cime dell'Olimpo, irraggiungibili ai mortali: fu Demetra, dea della terra e delle messi, a regalare all'eroe Fitalo alcune piante di fico. Incuriositi dalla misteriosa produzione dei frutti (la pianta non produce fiori visibili), i Greci lo dedicarono a Dioniso, dio della fecondità dell'ubriachezza, con le Dionisie, festività licenziose, dove i partecipanti si adornavano con collane di fichi e con falli di legno di fico. L'albero venne allora consacrato a Priapo, dio della sessualità e ne fu vietata l'esportazione. Appositi informatori, i sicofanti ("rivelatori di fichi"), avevano il compito di individuare i contrabbandieri.

BOTANICA. È un albero che può diventare anche di grandi dimensioni (7-8 m d'altezza e 10 m di diametro), con tronco grigiastro e rami giovani marroni, con corteccia lucida e liscia. Ha foglie grandi, lobate (da tre a sette lobi),

raramente intere, abbastanza consistenti e ruvide al tatto, color verde scuro nella pagina superiore e pichiaro in quella inferiore, con un odore piuttosto marcato. I fiori sono monoici, non visibili all'esterno, piccoli. Quelli femminili sono chiusi all'interno del ricettacolo, erroneamente chiamato frutto (botanicamente "siconio"). I fiori maschili sono collocati presso la bocca del ricettacolo, sempre all'interno, e hanno il compito di fecondare quelli femminili dando luogo ai veri frutti (achenii), erroneamente definiti semi.

COLTIVAZIONE. Non sopporta gli inverni troppo rigidi, teme le gelate e le brinate improvvise in primavera: vegeta al meglio nella zona mediterranea e non dovrebbe mai superare i 600 m d'altitudine. Ama sempre le esposizioni soleggiate, anche al Sud. Sul nostro Appennino obbligatorio collocarlo in posizione riparata dai venti freddi e pienamente battuta dal sole.

Accetta qualsiasi tipo di terreno (purché non bagnato) e può crescere su scarpate e terrapieni, perché non esigente per quantità di sostanze nutritive. Preferisce comunque un terreno calcareo, sciolto, anche sabbioso, permeabile, sassoso e arido.

Si propaga normalmente per talea di ramo perché radica facilmente, oppure si tagliano i polloni che crescono dalla ceppaia.

Non ha bisogno di trattamenti antiparassitari o anticrittogamici, visto che non ha nemici naturali. Inoltre non necessario concimarlo, perché resiste bene e fruttifica anche su terreni molto poveri, e non ha bisogno neppure di potature, se non per l'eliminazione dei rami spezzati.

VARIETÀ. I fichi si dividono in due gruppi per il colore della buccia, che può essere scura tendente al violaceo, oppure chiara e verdognola tendente al giallo. Un'ulteriore classificazione si basa sul numero di fruttificazioni. Le varietà cosiddette "bifere" forniscono una doppia produzione: fruttificano una prima volta con i "fioroni", differenziatisi sui rami dell'annata precedente, e una seconda sui rami dell'annata in corso (fichi "forniti"). Le cultivar "unifere" non producono i fioroni, quindi si caratterizzano per una minore durata della fruttificazione. In alcune zone a clima autunnale mite (Meridione), alcune varietà fruttificano tre volte nell'annata: sono le cultivar "trifere", che continuano a produrre fino all'approssimarsi dell'inverno. Nella scelta, consigliabile orientarsi verso le cultivar locali, adattate all'ambiente in cui si opera e di norma disponibili presso tutti i vivaisti della zona: in Emilia Romagna si preferiscono varietà unifere o al massimo bifere. Potendo scegliere e disponendo di sufficiente spazio, bene mettere a dimora due o tre varietà caratterizzate da diversa epoca di maturazione e da diversa colorazione dei frutti.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE. I fichi vanno raccolti a mano, tagliando il picciolo con una cesoia, con molta delicatezza per non danneggiarli, scegliendo quelli di volta in volta maturi. Si conservano fuori frigo per 1-2 giorni. Si possono seccare anche in casa, raccogliendoli a metà mattina, pulendoli con uno strofinaccio, tagliandoli a metà ponendoli a seccare al sole su assi di legno, ritirandoli di notte, fino a essiccazione avvenuta. Si conservano in scatole di legno o barattoli di vetro.

VALORE NUTRIZIONALE. Tra fichi freschi e secchi si pongono sostanzialmente 240 calorie di differenza: quelli freschi ne contano 50, mentre gli essiccati toccano quota 290. Ma i fichi secchi divengono anche ricchissimi in minerali (964 mg di potassio per 100 g di polpa), vitamine (15 g di vitamina A) e zuccheri (66 g). Sono ottimi remineralizzanti, tonificanti ed energetici; inoltre, in virtù degli enzimi sono digestivi e combattono la gastrite. Freschi o secchi, grazie al contenuto in mucillagini risultano espettoranti, combattendo le infiammazioni dell'apparato respiratorio, emollienti e antinfiammatori delle mucose e della pelle e, in particolare i fichi secchi, ottimi lassativi.

IN CUCINA

Tra i frutti più versatili, i fichi freschi si consumano tal quali, tagliati a dadini in macedonia, per frappè in torte, crostate e gratin; ottimi per confetture e gelatine. Si sposano anche con cibi salati: prosciutto e fichi formaggi di pecora o capra, risotti, anatra o faraona arrosto. I fichi secchi, oltre che tal quali, si consumano imbottiti di mandorle, noci, nocciole, datteri o scorze di arancia, oppure ricoperti di cioccolato fondente.

IN ERBORISTERIA

Mal di gola. Bollitene 100 g in 1 litro d'acqua per 20 minuti, fate gargarismi almeno 4 volte al giorno e bevete 2 tazze.

Lassativo. Mettetene 6-7 interi a bagno in acqua tiepida alla sera, mangiateli la mattina dopo a digiuno.

Il **lattice** che foglie e frutti emettono quando vengono staccati contiene sostanze leggermente caustiche: va utilizzato con molta cautela, e mai sul viso, perché spesso provoca irritazioni simili a bruciate; le ustioni sono certe se ci si espone al sole. Gli unici utilizzi consentiti sono questi: 2 gocce alleviano il dolore delle punture di api e vespe; 3 gocce applicate su verruche e calli 2 volte al giorno li seccano.

Lonzino di fico

Il Lonzino di fico un antico prodotto tipico marchigiano, riconosciuto dal D.M. n. 350/99 e annoverato fra i Presidi Slow Food. Fra settembre e ottobre, si raccoglievano i fichi caduti a terra o che, sull'albero, davano già segno di seccarsi indorando la buccia. Tolto il pane dal forno, i fichi sistemati sulle teglie ne prendevano il posto asciugandosi, prima di tornare al sole stesi sopra un graticcio. Guazza e sole ripristinavano nei frutti l'umidità che li avrebbe resi morbidi, pronti per essere passati nel tritacarne a trafilare. L'impasto si arricchiva con semi di anice, mandorle e noci tritate, aggiustando la consistenza con qualche goccia di mistrà (liquore dolce e aromatico), ottenendo così una massa semisolida e omogenea, da modellare nella forma di un cilindro lungo 15-20 cm, con un diametro di 4-5 cm, arrotolato poi fra le grandi foglie di fico, ancora verdi. Con fili di lana multicolori, avanzati dal recupero di vecchi maglioni "guastati" si legava a "salame" la confezione, da riporre nella dispensa per l'inverno quando, fino a Pasqua in genere, sarebbe servita da companatico o, con due fette di pane e in alternativa al lardo, era la merenda dei bambini. Oggi il prodotto reperibile presso La Bona Usanza, via Ceresani 11, 60030 Serra de' Conti (An), tel./fax 0731/878568, info@labonausanza.it, www.labonausanza.it