

Conoscere le erbe ottobre 2019

EGK Newsletter

Fico

Fico comune = *Ficus carica* // Moracee = Moraceae
Nomi comuni e nomi triviali: fic, figh

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La vera origine del fico comune non è conosciuta con assoluta certezza. Tuttavia, il Ficus carica viene coltivato sin dall'antichità in tutto il bacino del Mediterraneo, dove può essere trovato facilmente anche allo stato selvatico. Già nella Bibbia veniva menzionata la foglia di fico, con la quale si sarebbero coperti Adamo ed Eva dopo aver assaggiato i frutti dell'albero della conoscenza.

Affreschi rinvenuti in Egitto e risalenti a 4500 anni fa ritraggono uomini mentre raccolgono fichi, testimoniando l'enorme significato storico di questo albero o arbusto.

Ai tempi dell'Impero Romano gli sport di combattimento erano molto diffusi e gli incontri rappresentavano una forma di «intrattenimento» assai popolare. Prima dei combattimenti gli atleti consumavano i fichi come alimento energetico, una sorta di doping legale.



Botanica e cultura

Il Ficus è un genere assai diffuso, comprendente circa 800 tra specie e varietà.

Il fico comune cresce da noi come arbusto o piccolo albero caducifoglio che raggiunge un'altezza variabile da tre a otto metri, ma in Europa Centrale gli alberi di fico mediamente non superano quasi mai i 5 metri. L'altezza e la conformazione dipendono grandemente dalla varietà considerata. La chioma è per lo più molto estesa e ampia, anche se di forma irregolare e bassa. Il tronco (la corteccia) è piuttosto nodoso, ritorto o curvo. La ramificazione, generalmente abbondante, inizia già a un'altezza minima. L'albero di fico ha esigenze molto modeste in fatto di suolo, che però deve essere profondo, ben permeabile e ricco di humus, se si vogliono ottenere raccolti abbondanti. Durante i mesi estivi può essere migliorato di tanto in tanto anche con un fertilizzante organico completo. Alcune varietà di fichi prosperano bene anche su muri in rovina e su terreni rocciosi.

L'albero di fico predilige giornate estive calde e inverni miti. Privo di foglie è, a seconda della varietà, più o meno resistente ai rigori invernali.

Nelle regioni dell'Europa Centrale con clima più freddo, una potatura più radicale può favorire la formazione di getti nuovi più robusti. La muffa grigia e il cancro rameale possono purtroppo indebolire i getti più giovani.

Il fico ha una fioritura poco appariscente ed è una specie autofertile. Nelle principali regioni di coltivazione in tutta l'area mediterranea i fichi fruttificano fino a tre volte all'anno.

I frutti in maturazione vengono graditi molto volentieri dagli uccelli e anche da uno dei nostri vicini di casa, un tasso che è solito rifocillarsi con i prodotti del nostro albero di fico.



Impiego nella medicina naturale

Nel XIV e XV secolo dell'era cristiana, il legno di fico veniva usato per la produzione di tavole di legno da dipingere.

Le caratteristiche del fico vengono descritte in letteratura (La nuova enciclopedia delle erbe) come segue:

sapore dolce, con effetto lassativo e calmante tissutale. Uso interno contro stipsi, mal di gola, tosse, infezioni bronchiali e infiammazione esofagea.

Uso esterno in caso di infiammazione degli occhi e contro le verruche. L'enzima contenuto nel latte di fico, la ficaina, viene usato anche per la determinazione dei gruppi sanguigni e per intenerire la carne.

I fichi sono nutrienti e facilmente digeribili, e allo stato fresco sono ricchi di vitamine C, A e B.

Cogliamo l'occasione per far notare che il latte di fico, contenuto nei rami, nelle foglie e nei frutti immaturi, può causare irritazioni cutanee.

Siccome i possibili impieghi medici del fico sono estremamente molteplici, in caso di domande rivolgetevi a un naturopata o droghiere qualificato.

Impiego in cucina

Per la maggior parte i fichi vengono essiccati con metodi delicati, vale a dire al sole, in essiccatore o, in alternativa, in forno a basse temperature, oppure oggigiorno naturalmente anche in forni industriali ad aria calda.

A seconda della necessità e della qualità richiesta, in questo processo viene ridotto il contenuto d'acqua fino al 18%, facendo salire il tenore di zuccheri fino a circa il 60%. I fichi vengono consumati come frutta allo stato fresco o essiccato, mentre dal succo dei frutti maturi vengono preparati anche un vino per dessert e varie confetture. In Spagna e in Portogallo è inoltre noto un formaggio di fichi che viene prodotto dai frutti maturi, mescolati con nocciole, pinoli, mandorle e pistacchi.

Un gustoso caffè di fichi può essere invece preparato con i fichi tostiti.

In genere, la denominazione con cui vengono commercializzati i fichi non è quella della varietà, ma si riferisce all'origine: fichi di Smirne (Turchia), fichi di Bari (provincia pugliese in Italia), fichi di Kalamata (Peloponneso, Grecia), tanto per citarne solo alcuni.



Ricetta

Fichi con formaggio fresco di capra Ricetta per 4 persone

Ingrediente

- 8 fichi freschi
- 8 metà di gherigli di noci
- 30 g di burro
- Un po' di zucchero di canna
- 80 g di formaggio fresco di capra
- 1 pezzo di foglio di alluminio

Asportare i piccioli dei frutti e praticare nei fichi due tagli in croce.

Preriscaldare il forno a 180 °C.

Ungere di burro una pirofila, disporre i fichi sul fondo e appoggiare accanto i gherigli. Spolverare lo zucchero sopra i fichi. Coprire la pirofila con il foglio di alluminio, introdurla nel forno preriscaldato e lasciar cuocere a 180 °C per 20 minuti.

Dividere il formaggio fresco in 8 porzioni e posizionare ciascuna di essa al centro di ogni fico. Coprire per 5 minuti con il foglio di alluminio.

Come antipasto disporre i fichi su 4 piatti e guarnirli con i gherigli tagliati a metà.

Suggerimento: servire con un'insalata verde.