

# FICO



## CALENDARIO

Gen. Feb. Mar. Apr. Mag. Giu. Lug. Ago. Set. Ott. Nov. Dic.  
✓ ✓ ✓ ✓

## CARATTERISTICHE

Quello che comunemente viene ritenuto il frutto del fico è in realtà una grossa infruttescenza carnosa, a forma di pera, ricca di zuccheri quando maturo. Viene detta siconio ed è di colore variabile dal verde al rossiccio fino al bluastro-violaceo, cava, all'interno della quale sono racchiusi i fiori unisessuali, piccolissimi. Esistono moltissime varietà di fichi, che possiamo distinguere a seconda dei colori:

**fico nero:** è più asciutto rispetto agli altri, molto zuccherino

**fico viola:** è il più dolce e succoso

**fico verde:** dalla buccia chiara e sottile

Nel fico a frutti commestibili, abbiamo tre tipi di siconi, che danno, annualmente, distinte fruttificazioni:

**fioroni, o fichi fioroni** che si formano da gemme dell'autunno precedente e maturano alla fine della primavera o all'inizio dell'estate

**fichi, o forniti, o pedagnuoli** che si formano da gemme in primavera e maturano alla fine dell'estate dello stesso anno

**cimaruoli** prodotti da gemme di sommità prodotte nell'estate e maturano nel tardo autunno (la produzione di cimaruoli è limitata a regioni dove l'estate è molto lunga ed il clima particolarmente caldo, spesso è incompleta o insoddisfacente).

Esistono varietà che producono solo fioroni, altre che producono solo forniti, altre che producono entrambe. Le varietà con tripla fruttificazione sono pochissime, e la terza fruttificazione è di norma irrilevante.

Per ovvi motivi di clima, insolazione, ecc. di norma i forniti hanno con maggiore facilità le caratteristiche di eccellente succosità e dolcezza; i fioroni hanno il pregio di essere di precoce maturazione.

## PROPRIETÀ

Il fico è composto principalmente da acqua (80 % circa), zuccheri (19 %) e fibre (3,3 %). I minerali presenti sono calcio, potassio, ferro, sodio e fosforo, mentre le vitamine sono provitamina A, B6, C e PP. È grazie alla presenza di queste sostanze che ai fichi vengono riconosciute buone proprietà terapeutiche e nutritive, riconosciute e apprezzate fin dall'antichità.

La presenza di vitamina A, in abbinamento a potassio, ferro e calcio, ha proprietà benefiche e rinforzanti per le ossa e i denti, ma anche per la vista e la pelle. Un'altra proprietà nota è quella lassativa, dovuta principalmente alla presenza di fibre e mucillagini.

I fichi hanno un alto contenuto di zuccheri facilmente assimilabili e rappresentano quindi una fonte di energia prontamente utilizzabile dal nostro organismo. Ha anche proprietà antinfiammatorie, viene infatti utilizzato come impacco su ascessi e foruncoli e ha effetti positivi su infiammazioni dell'apparato urinario e circolatorio.

I fichi freschi forniscono 47 calorie ogni 100 gr di polpa mentre quelli secchi arrivano a 227 calorie per la stessa quantità.



## IN CUCINA

È importante aspettare che i fichi siano maturi prima di raccoglierci. Diversamente da altri frutti, i fichi continuano a maturare una volta raccolti dall'albero, sono infatti frutti climaterici.

Controllate il colore dei fichi durante la stagione della crescita, sebbene il colore dei fichi varia in base al tipo, riconoscerete presto il colore che il fico assume una volta maturo. Raccogliete il fico dall'albero lasciando il gambo attaccato al fico per ritardare il deperimento.

Mangiate o utilizzate i fichi il prima possibile e si conservano in frigorifero al massimo per un paio di giorni. Una volta puliti sotto l'acqua corrente, si possono consumare sia con la buccia che senza. Generalmente si consumano freschi: ottimi con il prosciutto e la pizza o per accompagnare formaggi stagionati e carni di selvaggina.

In commercio sono molto diffusi i fichi secchi, che si ottengono facendo essiccare al sole per circa una settimana i frutti freschi, in seguito sono sterilizzati in vari modi e commercializzati. Spesso sono conservati con anidride solforosa (come l'uva secca), quindi è bene leggere l'etichetta nutrizionale e scegliere quelli senza conservanti. Spesso si trovano arricchiti con frutta secca e ricoperti di glassa o di cioccolato. Vanno acquistati non troppo duri e con un buon profumo, buoni con le noci e i vini liquorosi o ricoperti di cioccolato.

La marmellata di fichi si può preparare al naturale o con varianti (al limone, al rum, all'arancia). E sono molto diffusi anche i fichi canditi e caramellati che si possono consumare sul pane o con formaggi piccanti e saporiti.

Il lattice di foglie e rametti del fico venivano utilizzati in passato, fin dai tempi di Omero, per far cagliare il latte nella produzione di formaggi artigianali.

## RICETTA

**MINI BAVARESE DI FICHI E FRUTTA SECCA** (da [www.ricette.donnamoderna.com](http://www.ricette.donnamoderna.com))

### Ingredienti

1 cucchiaino di cannella in polvere  
mezzo cucchiaino di farina 00  
2,5 decilitri di latte vaccino intero  
2 tuorli  
50 gr di zucchero  
300 gr di fichi verdi  
15 gr di gelatina in fogli  
1 dl di panna fresca  
50 gr di frutta secca mista sgusciata non salata



### Preparazione

La crema: metti la gelatina a bagno con acqua fredda per farla ammorbidire. Unisci in una casseruola i tuorli e lo zucchero e sbattili con una frusta fino a ottenere una crema spumosa. Unisci la farina e aggiungi il latte tiepido a filo, continuando a mescolare. Metti la casseruola sul fuoco e, mescolando con la frusta, cuoci la crema, finché sarà addensata. Aggiungi la gelatina sgocciolata e strizzata e mescola, finché sarà sciolta del tutto.

Prepara i fichi. Sbucciali (tienine da parte due), mettili in una ciotola e schiacciali con una forchetta; trita grossolanamente la frutta secca. Incorpora i fichi alla crema, unisci la frutta secca e la cannella e lascia intiepidire. Monta la panna ben fredda e uniscila delicatamente alla crema fredda, ma non ancora solidificata.

Suddividi la crema in 4 stampini singoli e lasciala rassodare in frigorifero per 3-4 ore. Sforma le bavaresi sui piattini, guarniscile con i fichi tagliati e fettine. Aggiungi qualche fogliolina di menta.



**FRUTTA URBANA** è il primo progetto italiano di mappatura, raccolta e distribuzione della frutta che cresce nei parchi e nei giardini di città.

Creato dall'associazione no profit Linaria, **FRUTTA URBANA** prevede la distribuzione gratuita a banchi alimentari o a mense sociali, la realizzazione di nuovi frutteti per contribuire ad arricchire con nuove proposte e funzioni lo spazio pubblico urbano, insieme ad attività, eventi, corsi e laboratori.



LINARIA  
Vicolo dell'Atleta, 6  
00153 Roma  
tel: (+39) 349 5816433  
[info@fruttaurbana.org](mailto:info@fruttaurbana.org)  
[www.linariarete.org](http://www.linariarete.org)  
[www.fruttaurbana.org](http://www.fruttaurbana.org)