

**Carta d'identità*****Ficus carica* L.****Famiglia:** Moraceae**Etimologia:** Il termine usato per il genere è il nome latino della pianta. *Carica* fa invece riferimento a una supposta area di origine della pianta, la Caria, regione dell'Asia minore.**Nomi comuni in Italiano:** La pianta è nota come fico e i frutti, che poi veri frutti non sono, come fichi. I nomi dialettali sono un adattamento del nome italiano.**Il fico**

Il fico sembra avere origini dalla Siria e da qui dovrebbe aver iniziato la sua diffusione verso oriente e verso occidente, ma è pianta che caratterizza da tempo il paesaggio dei paesi mediterranei. In Italia si trova soprattutto nelle regioni meridionali, ma si incontra senza difficoltà risalendo la Penisola, anche oltre il Po (per via dell'introduzione sempre più a Nord da parte dell'uomo e della introduzione di nuove varietà resistenti al freddo), su terreni e in habitat diversi, anche se predilige terreni asciutti e zone calde.

Di questa pianta caratteristica, che si sviluppa fino all'altezza di cinque-sei metri come albero o arbusto, si distinguono essenzialmente due forme, di cui una selvatica, il caprifico, ed una domestica, il fico che tutti conosciamo.

Gli aspetti botanici relativi a queste due piante, a sessualità e fecondazione e alle relazioni che intercorrono fra le due "varietà" sono però molto complessi e li tralasciamo volutamente dal momento che pur occupandoci di piante non è questo l'ambito che privilegiamo. Per

chi volesse approfondire non ci sono del resto difficoltà.

Pur essendo quella domestica una pianta che accompagna l'insediamento umano, spesso tenuta vicino casa, nel giardino o nell'orto, si può anche incontrare allo stato semispontaneo nelle campagne, specialmente in quelle abbandonate col tempo, e per questa sua presenza viene qui considerata nonostante non sia difficile poter disporre di piante coltivate cui attingere per i frutti. Naturalmente non ci dilungheremo oltre il necessario per il tema che affrontiamo non essendo interessati alla coltivazione. Le varietà di una pianta che ha accompagnato



la storia dell'uomo sono del resto centinaia, come diversi possono essere i modi di classificarle, a cominciare dal periodo di maturazione dei fichi, che a seconda appunto delle varietà maturano dalla tarda primavera all'autunno inoltrato.

La pianta ha tronco contorto e grandi foglie, alterne, dai lobi variamente arrotondati e profondi a seconda delle varietà, più o meno pelosette e coriacee. Rami e foglie, ma anche le infiorescenze immature, sono ricche di un lattice che può

# Ficus carica

essere irritante per la pelle e soprattutto per gli occhi.

Quello che viene definito frutto è in realtà un ricettacolo (detto siconio), che si apre a maturazione, di colore variabile e contenente numerosissimi fiori destinati a diventare frutti sotto forma di granellini che si possono apprezzare consumando i fichi appassiti di varietà non troppo modificate dall'uomo.

## L'uso del fico

Probabilmente è una esagerazione, ma qualcuno azzarda a individuare nel fico la prima pianta coltivata dall'uomo, in Medioriente. Certo è che il fico (come la vite) si ritrova fin dall'Antico testamento e che anche la sua funzione simbolica data da lontano, con annesse storie, credenze e ampliamenti semantici, a cominciare dalle foglie di fico utilizzate per rappresentare molti secoli dopo Adamo ed Eva davanti al peccato. Così, solo come esempio, la convinzione che i frutti erano afrodisiaci rendevano la pianta sacra a Priapo, e con tale funzione essa ha attraversato i secoli fino alla Scuola Medica Salernitana. L'abbondanza dei semi ne ha sempre fatto un simbolo di fecondità, con tutte le usanze e le pratiche che ne possono conseguire. Del resto credenze o modi di dire non mancano ancora oggi, come il detto "coprire con una foglia di fico".

La pianta è nota da sempre per l'ampio uso alimentare che si fa dei fichi, ma essi sono stati anche usati come alimento-medicina, per le funzioni lassative che gli vengono attribuite e per le quali si ricorre anche all'apposito sciroppo di fichi.

Oltre a queste vengono attribuite anche proprietà emollienti, digestive, espettoranti, stomachiche, toniche, anticancerogene, ecc., per le quali vengono utilizzate anche altre parti della pianta. Il lattice viene usato nella medicina popolare contro calli e verruche e per riempire a scopo terapeutico le cavità provocate dalle carie dentarie.

È noto inoltre che il lattice delle foglie è ampiamente usato nei secoli come caglio naturale per la produzione del formaggio.

Dei fichi in generale si fa ampio uso da parte dell'industria alimentare e si fa ampio commercio di quelli secchi prodotti in varie regioni del Mediterraneo, così come sono o variamente preparati in accoppiata con mandorle, noci, cioccolato, ecc..



## In cucina

Il fico è ovviamente noto a tutti per l'uso alimentare che si fa dei frutti, anche se, considerata la sua antica storia al servizio dell'uomo, non a tutti sono noti gli usi specifici che se ne può fare e che se ne fa qui là nella Penisola.

Com'è noto, i frutti sono ricchi di minerali e vitamine e di zucchero, anche se

# Ficus carica

poco calorici per via del fatto che sono largamente composti di acqua. Sono naturalmente molto buoni al gusto, facilmente digeribili e consumabili sia freschi che secchi.

Con queste caratteristiche il successo non poteva che essere assicurato e i possibili utilizzi sostanzialmente illimitati. Così oltre a essere consumati freschi e previa essiccazione i fichi vengono utilizzati ampiamente per marmellate o altre preparazioni che a loro volta entrano in ulteriori prodotti, spesso tradizionali o tipici di un territorio o di un luogo determinato, di cui è piena la Penisola, specialmente al Sud ma anche al Nord, di cui sono esempio anche le feste e le sagre dedicate a questo frutto in alta Toscana e in Emilia e le stesse produzioni (es.: i fichi secchi di Carmignano).

Così di tutti i dolci e i biscotti che vedono i fichi come ingredienti essenziali vogliamo qui ricordare, a titolo di esempio, solo i siciliani *buccellati* e *purciddrane* e il lonzino di fico marchigiano, una sorta di salame preparato con questi frutti. Nei diversi

paesi del bacino Mediterraneo non si contano gli usi particolari che si fanno dei fichi, ma la tradizione si estende anche ai paesi in cui il fico non vegeta. Il “*figgy pudding*” è per esempio un tipico dolce natalizio del mondo anglosassone che si mangia caldo.

Considerato che è disponibile un’ampia letteratura gastronomica o relativa a usi e tradizioni, vale la pena di accennare solamente ad utilizzi diversi, anche perché di ricette di torte, gelati, sciroppi, ecc. a base di fichi è piena la Rete e la quotidianità.

Non mancano gli abbinamenti con il salato per antipasti, aperitivi e altre preparazioni del tutto originali. Del resto, nonostante i fichi immaturi siano ritenuti tossici, in alcuni luoghi in tempo di carestia, venivano consumati anch’essi, lessati e conditi in vario modo, e anche quest’uso è rimasto come parte della tradizione.

I fichi freschi e secchi sono stati usati, a lungo, dai contadini meridionali come alimento principale per sopravvivere e non è ancora troppo lontano il tempo in cui i fichi secchi servivano a ricompensare le giornate di duro lavoro dei braccianti. In molte regioni valeva un modo di dire - semplificabile in “chi taglia un fico muore presto” - che era allo stesso tempo maledizione per i malaccorti e monito per il rispetto dovuto a una pianta che forniva cibo per sopravvivere.



## Note

Ci pare utile segnalare il sito [www.ficuscarica.it](http://www.ficuscarica.it) dedicato giusto a pianta e frutti.