

# Ficus Carica

FICO – FIG – FIGUIER – FEIGE

HIGO - ФИГОВОЕ ДЕРЕВО - 無花果の木 - 无花果树 - نيت

## CENNI STORICI:

*Testimonianze della coltivazione del fico si hanno già nelle prime civiltà agricole di Mesopotamia, Palestina ed Egitto, da cui si diffuse successivamente in tutto il bacino del Mar Mediterraneo. È una pianta xerofila (amante del caldo asciutto) appartenente alla famiglia delle Moraceae. L'epiteto specifico "carica" fa riferimento alle sue origini che vengono fatte risalire alla Caria, regione dell'Asia Minore. Nell'antica Grecia era considerato un frutto altamente erotico al quale sono legati molti miti. Platone, soprannominato "mangiatore di fichi", raccomandava di mangiarne in quantità perché, a suo dire, rinvigoriva l'intelligenza. L'albero dell'Eden, proibito da Dio all'uomo, non sarebbe un melo, ma un fico: infatti Adamo ed Eva, dopo averne mangiato il frutto, quando si accorgono di essere nudi, si coprono intrecciando foglie di fico. All'epoca dei Romani, era abitudine mangiare i fichi come antipasto, insaporiti con sale, aceto, garum (specie di salsa di pesce). Secondo Publio Ovidio Nasone, i fichi con il miele venivano offerti nella notte di capodanno come segno di augurio. I Romani pensavano che mangiare i fichi "aumentasse la forza dei giovani, migliorasse la salute dei vecchi e che addirittura avesse l'effetto di ridurre le rughe!*

*CARATTERISTICHE BOTANICHE  
ED AGRONOMICHE:*

- *FAMIGLIA: Moracea*
- *TEMPERATURA MINIMA: -10°*
- *ALTEZZA MASSIMA: 5/6 mt*
- *POTATURA: Marzo*
- *SUOLO: Terreno ben drenato.*



## VARIETÀ FICO:



- **BLANCA GOTA DE MIEL:**  
*Buccia verde chiaro, frutto medio, polpa bianca.*  
Maturazione: *Settembre*



- **BREVA:**  
*Frutto allungato, buccia color viola.*  
Maturazione: *Fine Luglio*



- **BROGIOTTO BIANCO:**  
*Frutto medio grosso, buccia colore verde.*  
Maturazione: *Fine Agosto*



- **BROGIOTTO NERO:**  
*Frutto medio grosso, buccia nerastra.*  
Maturazione: *Fine Settembre*



- **DALMATIE:**  
*Frutto grosso simile a campana allungata, buccia verde giallo, polpa rosa molto saporita.*  
Maturazione: *Luglio / Settembre*



- **DOTTATO:**  
*Frutto piriforme, piccolo, buccia color verde.*  
Maturazione: *Agosto / Settembre*



- **LONGUE D`OUT:**  
*Buccia verde giallastro, frutto allungato.*  
Maturazione: *Agosto*





- **NAPOLITANA:**  
*Buccia viola, grosso molto vigoroso.*  
Maturazione: *Settembre*



- **NOIRE DE CAROMB:** :  
*Buccia viola, frutto eccellente.*  
Maturazione: *Luglio e Agosto*



- **OSBORN PROLIFIC:**  
*Buccia giallastra, striata di marrone, polpa rosa, molto dolce e fresco.*  
Maturazione: *Metà Luglio*



- **ROUGE DE BORDEAUX:**  
*Buccia rossa granata.*  
Maturazione: *Fine Agosto e inizio Autunno*



- **TURCA:**  
*Frutto medio, buccia nera.*  
Maturazione: *Agosto / Settembre*



- **VERDAL:**  
*Frutto medio, pianta vigorosa, buccia verde e polpa rossa.*  
Maturazione: *Ottobre*



- **VIOLETTE DAUPHINE:**  
*Frutto medio, color verdastro a maturazione diventa color viola, polpa rosa, succosa, dolce e di buona qualità.*  
Maturazione: *Agosto / Ottobre*



## *FORME DI ALLEVAMENTO ED UTILIZZO ORNAMENTALE:*



### *PIANTA A MEZZO*

#### *ALBERETTO:*

*Pianta a forma classica per il frutteto di casa.*



### *PIANTA IMPALCATA ALTA:*

*Piante idonee per parchi o viali alberati in situazioni agresti.*



### *PIANTE A TETTO:*

*Piante con forma di nuova generazione che oltre ad essere molto suggestive sono idonee a creare con la propria ombra zone fresche nel giardino.*



### *PIANTE A SPALLIERA:*

*Piante di grande suggestione utilizzate per definire aree del giardino come orti / broli o per delimitare viali con l`aggiunta al piede di una bordura bassa fiorita o con aromatiche*



## MODALITÀ DI IMPIANTO:

*Il giusto periodo di piantumazione va dall'inizio dell'autunno all'inizio della primavera.*

*Posizionare la zolla nella buca (Es: larga 60-70 cm per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) facendo attenzione che il colletto (livello della terra del vaso/zolla) si trovi a livello del piano di campagna. La terra per il riempimento della buca può essere quella precedentemente rimossa sminuzzata con cura miscelata con un 20-30% di terriccio universale concimato.*

*Una volta riempita la buca posizionare un tutore (palo) di legno per evitare sradicamenti a causa del vento.*

*Legare le piante al tutore a circa 1 mt di altezza con legacci in plastica che pur fissando bene le piante abbiano la capacità di adattarsi alla crescita della pianta.*

*Con la terra in eccesso formare un tornello (bacinella/conca) al piede delle piante con un diametro di circa 60-70 cm (per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) ed un bordo alto circa 15 cm.*

*Il tornello ha la funzione di rendere efficace l'irrigazione evitando che l'acqua si disperda nel terreno senza arrivare a bagnare correttamente l'apparato radicale.*

*Riempire il tornello con uno strato di 10/15 cm di corteccia di pino che oltre a contenere lo sviluppo delle erbe infestanti ha una funzione coibente evitando il disseccamento della terra nell'intervallo tra due turni di irrigazione.*

*Effettuare una irrigazione appena finita la piantumazione e poi ripetere l'irrigazione ogni 7/10 giorni durante il periodo vegetativo.*



*ESEMPIO DI PIANTUMAZIONE  
PIANTE DA FRUTTO  
DI 3 ANNI IN VASO 15 LT*



## EFFETTI BENEFICI:

*I fichi sono ricchi di acqua, grassi e zuccheri. Al suo interno non mancano poi le fibre e i minerali, in particolar modo il potassio, il fosforo, il ferro, il calcio e il sodio. Ottimo alleato per la salute, capace di idratare in profondità i tessuti del corpo e di donare una buona energia grazie agli zuccheri. Le mucillagini presenti al suo interno invece, donano proprietà lassative e aiutano a sconfiggere problemi come le emorroidi. Il potassio di cui il fico è ricco, è indispensabile per l'organismo, in quanto regola la pressione sanguigna e le quantità d'acqua presente nel corpo. Il fosforo aiuta a assorbire calcio e produrre energia, il ferro contrasta l'anemia e il sodio regola diverse funzioni dell'organismo. Il fico, oltre ad essere ricco di minerali è una buona fonte di vitamine del gruppo B (in particolare, B1, B2, B3 e B6), vitamina C e vitamina A. Il fico è noto principalmente per i benefici che svolge sul sistema digestivo. Grazie ad alcuni enzimi contenuti nei fichi, il nostro corpo riesce ad assimilare meglio i cibi. Sembra infatti che riescono a normalizzare la produzione dei succhi gastrici, agendo allo stesso tempo anche da antinfiammatori nei confronti delle pareti intestinali. I mucillagini e le fibre poi, sono un vero toccasana per chi soffre di stipsi ed emorroidi. Rendono più voluminose le feci e ne favoriscono il passaggio nell'intestino. Le proprietà dei fichi si estendono anche sulla pelle, difendendola e alleviando infiammazioni dovute ad esempio a brufoli e peli incarniti. Allo stesso modo si rivelano ottimi per rafforzare la vista. I fichi possono essere integrati in una dieta senza troppe preoccupazioni, purché ovviamente non si esageri nel consumo. Secondo gli esperti sono ottimi soprattutto per i bambini e gli anziani per via della grande energia che riescono a donare. I fichi si possono consumare anche in gravidanza, al contrario dei fichi d'india che vengono sconsigliati in questa fase della vita.*



## *CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI:*

*100 g di Fichi fresche apportano circa 74 calorie (93,2% carboidrati, 3,4% proteine, 3,4% grassi).*

### *Etichetta nutrizionale per 100 g di Fichi*

<i>Valore energetico (calorie)</i>	<i>74</i>	<i>kcal</i>
<i>Proteine</i>	<i>0,75</i>	<i>g</i>
<i>Carboidrati</i>	<i>19,18</i>	<i>g</i>
<i>Zuccheri</i>	<i>16,26</i>	<i>g</i>
<i>Grassi</i>	<i>0,3</i>	<i>g</i>
<i>Saturi</i>	<i>0,06</i>	<i>g</i>
<i>Monoinsaturi</i>	<i>0,66</i>	<i>g</i>
<i>Polinsaturi</i>	<i>0,144</i>	<i>g</i>
<i>Colesterolo</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Fibra alimentare</i>	<i>2,9</i>	<i>g</i>
<i>Sodio</i>	<i>1</i>	<i>mg</i>
<i>Alcol</i>	<i>0</i>	<i>g</i>



## IN CUCINA

### MERMELLATA DI FICHI:

#### INGREDIENTI:

- 1,2 kg fichi
- 500 gr di zucchero
- Limoni il succo (60 g)  
e la buccia (15 g) di uno
- 80 g acqua



#### PREPARAZIONE:

*Per la preparazione della confettura, sciacquate i fichi, eliminate i peduncoli e privateli della buccia. Tagliateli in quarti e teneteli da parte. Procedete sbucciando un limone, aiutandovi con un pelapatate. Tenetene le bucce da parte. Tagliatelo a metà e ricavatene il succo e tenete da parte anch'esso. A questo punto versate i fichi in una casseruola assieme all'acqua. Aggiungete lo zucchero e le scorze del limone assieme al succo. Cominciate a scaldare ed eliminate la schiuma superficiale aiutandovi con una schiumarola per ottenere un marmellata lucida quando si raffredderà. Continuate a mescolare affinché il composto non si attacchi. Quando il composto avrà raggiunto la temperatura di 104° C (che potete misurare con un termometro da cucina) spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Sulla superficie dovrà formarsi una sottile pellicina che dovrete amalgamare alla confettura. Sterilizzate i vasetti dove verserete la marmellata, chiudeteli e metteteli a raffreddare capovolti per creare il sottovuoto. Una volta freddi, conservateli in un luogo fresco e buio.*



## *TORTA AL CIOCCOLATO CON FICHI E NOCI:*

*PER PASTA FROLLA SENZA GLUTINE: Sostituire la farina con farina senza glutine*

*PER PASTA FROLLA RICETTA VEGANA: Sostituire il burro con margarina vegetale e non usare le uova*

### *INGREDIENTI:*

- 200 gr di zucchero semolato
- 100 gr di farina 00
- 100 gr di cioccolato fondente
- 100 gr di noci sgusciate
- 50 gr di fichi secchi
- 60 gr di burro
- 2 uova
- 1 cucc. di estratto di vaniglia
- zucchero a velo per decorare



### *PREPARAZIONE:*

*Innanzitutto setacciate la farina con il cacao ed un pizzico di sale e mescolate con cura ottenendo una farina omogenea.*

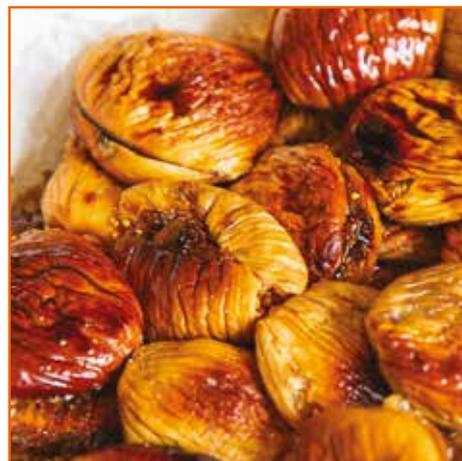
*A parte lavorate con la frusta elettrica il burro e lo zucchero fino ad ottenere una spuma bianca e cremosa. Aggiungete uno ad uno le uova, poco alla volta il mix di farine ed infine l'estratto di vaniglia. Sciogliete il cioccolato a bagno ed una volta intiepidito versate nel precedente composto. Lavate i fichi freschi togliete il picciolo e la buccia e tagliateli a cubetti piccoli. Tagliate le noci ed i fichi secchi in piccoli pezzettini e aggiungeteli all'impasto. Mescolate bene. Prendete una teglia da forno, ricoprite con carta da forno e riversatevi il composto. Cuocete in forno a 180 gradi per circa 25 minuti. Togliete dal forno e lasciate raffreddare.*



## FICHI SECCHI :

### INGREDIENTI:

- *Fichi secchi*
- *Mandorle tostate*
- *Vincotto o Rum*
- *Cioccolato tritato e zucchero q.b.*



### PREPARAZIONE:

*Con un contenitore, immergi due, tre volte i fichi secchi in una pentola con acqua in ebollizione e foglie di alloro. Scolali e tamponali delicatamente con un canovaccio, coprirli e lasciarli riposare. Il giorno seguente, su di una teglia o tagliere esponili al sole per asciugarli completamente. Questa operazione permette di conservare i fichi senza rovinarli. Elimina il peduncolo e taglia i fichi in due senza dividere le due parti, tosta le mandorle in forno pre-riscaldato per 10 minuti a 180° , farcisci i fichi secchi con una o due mandorle, richiudili e sistemali in una teglia. Riponi la teglia in forno pre-riscaldato a 180° per 10-15 minuti fino a loro doratura. In una terrina rivestita con carta da forno aggiungi uno strato di vincotto o Rum per un sapore più deciso e meno dolce, una spolverata di zucchero e cioccolato tritato, aggiungi i fichi secchi ancora caldi alternandoli sempre con vincontto, zucchero e cioccolato tritato. Per ogni strato comprimete i fichi con un canovaccio. Concludi con un ultimo strato di vincotto o Rum, zucchero e cioccolato tritato e richiudi la carta forno coprendo completamente i fichi. Lascia riposare in luogo asciutto.*



***FONTI REPERIMENTO INFORMAZIONI:***

*www.stilenaturale.com*

*www.viversano.net*

*www.dietabit.it*

*www.giallozafferano.it*

*www.pugliainesclusiva.it*



25017 Lonato del Garda (Brescia) ITALY - Via Molini,3

Tel. +39 030 9130132 r.a. - Fax +39 030 9132488 - [www.vivaiodeimolini.it](http://www.vivaiodeimolini.it) - [info@vivaiodeimolini.it](mailto:info@vivaiodeimolini.it)