

Fico



Nome scientifico: *Ficus carica* L.

Nome inglese: fig tree

Famiglia: Moraceae

Distribuzione: è una delle piante più conosciute in tutto il bacino del Mediterraneo, originario dell'Asia Minore, probabilmente della Siria, la sua coltura ha avuto inizio in epoche antichissime. La specie risulta attualmente diffusa in quasi tutto il mondo. Le Regioni italiane a maggior vocazione produttiva sono Puglia, Campania e Calabria; una produzione significativa proviene anche dall'Abruzzo, Sicilia e Lazio. La Puglia fornisce la maggior produzione di fichi secchi. Nella zona geografica del Cilento, in Campania, si è andato selezionando e diffondendo nel corso dei secoli uno specifico ecotipo della cultivar *Dottato*: il Fico bianco del Cilento. La Denominazione geografica protetta (DOP) "Fico bianco del Cilento" è riferita al prodotto essiccato di questa cultivar.

Descrizione: albero dal tronco corto e ramoso che può raggiungere altezze di 6-10 m con apparato radicale molto espanso. La corteccia grigio-cenere, è sottile, liscia su rami e fusti giovani, leggermente rugosa su parti vecchie della pianta. Le gemme sono di tre tipi, tutte presenti su rami di un anno: fogliifere, fiorifere e miste; le prime, piccole e spesso dormienti, sono in posizione laterale; le fiorifere sono grosse e tondeggianti; le ultime, apicali, hanno forma conica. Le foglie sono alterne, picciolate, palmato-lobate a 3-5 grossi lobi oblunghi, dentellati al margine, a lamina verde scura, ruvida superiormente, pubescente e più chiara sulla parte inferiore, con nervature in forte rilievo.

Quello che comunemente viene ritenuto il frutto del fico è una grossa infruttescenza carnosa, piriforme, ricca di zuccheri a maturità, detta *siconio*, di colore variabile dal verde al rossiccio fino al bluastro-violaceo, cava, all'interno della quale sono racchiusi i fiori unisessuali, piccolissimi; una piccola apertura apicale, detta ostiolo, consente l'entrata degli imenotteri pronubi (*Blastophaga psenes*); i veri frutti, che si sviluppano all'interno dell'infiorescenza, (che diventa perciò

una infruttescenza) sono numerosissimi piccoli acheni. La polpa che circonda i piccoli acheni è succulenta e dolce, e costituisce la parte commestibile.

Nel fico ci sono tre tipi di siconi, che danno, annualmente, distinte fruttificazioni:

- i *fioroni* che si formano da gemme dell'autunno precedente e maturano alla fine della primavera o all'inizio dell'estate;
- i *fichi* che si formano da gemme in primavera e maturano alla fine dell'estate dello stesso anno;
- i *cimaruoli* prodotti da gemme di sommità prodotte nell'estate e maturano nel tardo autunno.

Esistono comunque varietà che producono solo fioroni, altre producono solo fichi, altre producono entrambe, di norma con una delle due fruttificazioni di maggior rilievo come qualità o quantità ed una seconda di rilievo minore. Le varietà con tripla fruttificazione sono pochissime, e la terza fruttificazione è di norma irrilevante.

Fioritura: primavera-estate

Frutto: achenio

Coltivazione: la moltiplicazione si effettua per talee legnose a luglio, per innesto o per polloni basali e per propaggine. Il fico gradisce climi caldi non umidi, si adatta a qualunque tipo di terreno purché sciolto e ben drenato, non tollera a lungo temperature inferiori ai -10 -12 °C. La produzione comincia dal quinto anno di vita della pianta (nata da seme) ed aumenta progressivamente fino circa al sessantesimo anno di età, quando decresce repentinamente e la pianta muore per necrosi del tessuto legnoso.

Droga: gemme, lattice, infruttescenza

Tempo balsamico: giugno-luglio

Principi attivi: furocumarine, zuccheri, mucillagini, vitamine

Usi: il gemmoderivato è impiegato per la gastrite e i bruciori di stomaco causati dalla somatizzazione dell'ansia, poiché agisce riducendo l'attività dei centri nervosi che controllano la secrezione acida dello stomaco. È indicato perciò a chi ha spesso lo stomaco teso, a chi presenta spasmi gastrici, acidità di stomaco, dispepsie o digerisce con difficoltà di origine nervosa.

I frutti del fico sono non solo un ottimo alimento, consumati freschi o essiccati, ma hanno anche buone proprietà salutari. Il suo consumo alimentare ha diversi effetti positivi: energetico, mineralizzante, tonificante, vitaminico. I semi, le mucillagini, le sostanze zuccherine contenute nel frutto esercitano delicate proprietà lassative utili, per esempio, ai bambini. Inoltre nel frutto fresco sono contenuti enzimi digestivi che facilitano l'assimilazione dei cibi.

Il decotto di fichi secchi, in acqua o latte, è un buon emolliente per la gola e sedativo della tosse.

Il decotto dei frutti secchi maturi è un buon emolliente per le pelli infiammate.

Il lattice è utile per estirpare i porri, calli e verruche e per far scomparire le efelidi.

Il fico è una pianta colorante, le cui foglie tingono le fibre di giallo.

Controindicazioni: i frutti sono sconsigliati a chi soffre di diabete o di obesità, considerati gli zuccheri presenti e il notevole apporto calorico. A causa dell'effetto lassativo, è sconsigliato il consumo prolungato. Le foglie hanno delle caratteristiche irritative per il contatto da sfregamento con la pelle. La sensibilizzazione è enfatizzata dal calore e dalla esposizione ai raggi ultravioletti, soprattutto in soggetti predisposti; le furocumarine contenute nel lattice possono dare fenomeni di fotosensibilizzazione. L'applicazione estesa di lattice di fico sulla pelle, e successiva esposizione di questa alla luce solare intensa, comporta invece lesioni cellulari pericolose, ed ustioni, anche gravi.

Curiosità: l'origine del termine *Carica* risale ai tempi di Cicerone, quando la Caria, una provincia orientale di Roma, era il luogo dalla quale erano stati importati gli innesti per il fico nostrano.

Una pianta di fico è rappresentata in un disegno della piramide di Gizeh, nell'antico Egitto (circa 4000 anni fa). I Persiani lo portarono in Cina e, nel XIV secolo D.C., si diffuse in India. Nella prima metà del '500, con le spedizioni spagnole, molte varietà arrivarono in America, ed infine in Australia e Africa meridionale.

Nella Bibbia si legge che ad Adamo ed Eva, dopo aver mangiato il frutto della conoscenza, che li fece rendere conto della loro nudità, venne concesso di coprirsi con foglie di fico.

Per gli orientali il fico riveste un significato di profonda sacralità: infatti, il principe Siddharta ricevette l'illuminazione mentre meditava all'ombra di un antico esemplare, e da quel momento divenne il Buddha.

Il frutto del fico, la sua forma e anatomia, ricordano l'interno dello stomaco dell'uomo.