

# Fico

*Ficus carica* fam. *Moraceae*

## Origini e storia

Grazie alla paleobotanica, la scienza che studia la vegetazione preistorica, sappiamo che il fico apparve sulla Terra molto prima dell'uomo. "Caria" il suo nome scientifico rimanda a quella che i più indicano come la sua patria d'origine, la Turchia sud occidentale, detta anticamente Caria. Successivamente gli Spagnoli lo diffusero anche nel Continente americano. L'albero e il frutto di fico sono spesso nominati nella mitologia e considerati tra i simboli più celebri dell'antichità. Scavi recenti su insediamenti etruschi, soprattutto quello di Pyrgi, hanno documentato l'esistenza di coltivazioni fin dal VI – VII secolo a. C.; Plinio e Columella elencano e descrivono numerose varietà, molte delle quali giunte fino a noi sotto diversa denominazione. La pianta del fico è ritenuta protettrice del focolare domestico, fortunata la casa dove ne viene piantata una, ma "la fortuna ancor più quella dove essa nasce spontanea".

## Produzione e territorio

Essendo una pianta rustica, il fico è coltivato con le forme che assume in modo naturale. Generalmente tende a crescere con un portamento cespuglioso, mentre, con semplici potature, si possono ottenere forme ad alberello con il fusto dell'altezza desiderata: basso a 30-50 cm da terra, medio a 90-110 cm e alto a 170-190 cm. Il fico è una specie poco esigente per il tipo di terreno anche se devono essere evitati quelli pesanti e troppo compatti.

Crescono molto bene se piantati contro un muro volto a sud e tollerano anche i terreni argillosi, calcarei, sabbiosi o persino ciottolosi.

Il clima più adatto per la coltivazione del fico è quello temperato. Le temperature non dovrebbero scendere al di sotto dei -10°C o superare i 40°C: temperature estive troppo elevate e forti insolazioni possono determinare fenditure longitudinali dei tronchi delle piante più giovani. Analogamente le basse temperature possono essere un problema soprattutto se si verificano nel periodo di fine inverno-inizio primavera.





### In cucina

Il frutto tritato insieme alle noci e/o alle mandorle viene utilizzato come “chinu” cioè riempimento dei “cucciddati” una specie di biscotto ripieno. Altrettanto diffusa è la produzione di fichi secchi (passuluna) e marmellata di fichi.



### Effetti salutistici

Un frutto molto nutriente e digeribile, tonificante, lassativo, diuretico, raccomandato a bambini, adolescenti, vecchi e sportivi. È indicato contro gli stati febbrili acuti, le infiammazioni polmonari e urinarie, gastriti e coliti. Fra i costituenti del fico vi sono ferro, manganese, calcio, bromo e numerose vitamine (A, B1, B2, PP, C), tanto che fin dall'antichità era utilizzato come pianta terapeutica. È conosciuto anche l'infuso delle foglie: 25-30 grammi in un litro d'acqua, utile contro la tosse e i disturbi circolatori.

Il succo latteo che esce dai rametti serve a curare verruche e calli: lasciar gocciolare qualche goccia di succo latteo dal rametto mattina e sera sulla parte dolorante. Rimedio contro la stipsi: cuocere in una ciotola di latte quattro fichi tagliati in quattro con una dozzina di acini di uva secca; bere il mattino a digiuno.

**Uso esterno:** applicare un fico tagliato a metà su ascessi, foruncoli o piaghe; oppure tenerlo in bocca per un quarto d'ora per lenire le gengiviti. È assolutamente da evitare l'uso del lattice cosparso sulla pelle come abbronzante, ogni anno responsabile di alcuni avvelenamenti.