
I fichi

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Sono centinaia le varietà dei fichi che si distinguono anche per la buccia che può essere verde, nera o violacea. Originaria dell'Asia Minore, questa pianta fu diffusa dai fenici nell'area del Mediterraneo e dopo la scoperta di Cristoforo Colombo fu portata in America. Il fico è citato diverse volte nella Bibbia ed è nominato persino nel Corano. Tra i frutti è il più raffigurato negli antichi dipinti di Pompei e di Ercolano e nel Museo archeologico Nazionale di Napoli sono conservati esemplari carbonizzati trovati negli scavi di Pompei. Il fico è considerato fin dall'antichità un frutto utile per combattere diverse malattie. Il naturalista Plinio (23-79 d.C.) afferma: I fichi sono corroboranti e costituiscono il migliore alimento che possa essere preso dalle persone debilitate da lunghe malattie. Questi frutti contengono vitamine A, B e C e sono molto ricchi di sali minerali (potassio, calcio, fosforo, ecc.) e pertanto sono adatti da consumare quando per il caldo si suda e la perdita di sali minerali è notevole. Sono consigliati per la crescita, la senilità, l'astenia, per chi pratica sport e per chi ha problemi di stitichezza. Questo frutto ha la fama popolare di essere antitumorale. Jean Carper in un suo recente libro riporta i risultati di interessanti esperimenti effettuati, a tale proposito, da alcuni ricercatori giapponesi dell'Istituto Mitsubishi-Kasei di Tokyo che avrebbero confermato tale proprietà. Studiosi americani del North Carolina Agricultural and Technil State University sostengono che i fichi ed i loro estratti fanno molto bene alla salute perché hanno rilevato che contengono sostanze antimicrobiche che impediscono la sopravvivenza e la crescita di diverse tipologie di microbi dannosi, che si possono ingerire insieme al cibo. I fichi freschi sono poco serbevoli e per questo motivo devono essere consumati dopo poco tempo dalla raccolta. Sono esenti da trattamenti antiparassitari e si possono mangiare con tutta tranquillità anche con la buccia, per chi lo desidera. L'essiccazione è il mezzo migliore per conservare a lungo i fichi, e quelli secchi sono molto più ricchi di principi nutritivi rispetto a quelli freschi. Molto rinomati sono i fichi secchi del Cilento.