

---

## I fichi

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

! Alcuni anni fa è apparsa la notizia che ricercatori americani hanno constatato che estratti di fichi hanno un notevole effetto antimicrobico contro l'escherichia coli e la salmonella, tipici microbi che contaminano spesso il cibo. Secondo questi ricercatori, pertanto, questi frutti potrebbero essere utilizzati come antimicrobici nella lavorazione di alcuni alimenti. Poi, ricercatori giapponesi hanno isolato dai fichi alcune sostanze che hanno dimostrato di avere spiccate proprietà antitumorali. Dicevano le nostre nonne che i fichi fanno bene alla salute e sono, tra l'altro, digestivi come è stato dimostrato da alcuni studiosi che hanno isolato da essi alcuni particolari enzimi che favoriscono il processo digestivo. I fichi sono ricchi di zuccheri semplici, vitamine, minerali e fibre e sono un cibo ideale per chi soffre di anemia. È necessario sfatare la leggenda che siano ricchissimi di calorie, infatti hanno 47 kcal per cento grammi, più o meno come il resto di molta frutta, se si pensa che cento grammi di prugne fresche hanno 42 kcal. Ma attenzione, si parla solo di fichi freschi; in quelli secchi le calorie raggiungono il livello di 256 kcal per cento grammi! I fichi secchi sono un ottimo rimedio contro la stipsi, specialmente se sono consumati dopo essere stati tenuti a bagno in acqua per una notte. Originari del Medio Oriente, i fichi erano ben noti ed apprezzati fin dall'antichità e sono citati molte volte nella Bibbia nel vecchio e nuovo testamento. Il naturalista romano Plinio scrisse: I fichi sono corroboranti e sono il migliore alimento per le persone debilitate da lunghe malattie. Il lattice bianco che gocciola dai rametti tagliati è ricco di enzimi e, secondo la medicina popolare, può essere di aiuto per la causticazione delle verruche. In passato il lattice dei fichi era usato come caglio per fare i formaggi. I fichi sono facilmente deperibili, quindi, è bene consumarli al massimo entro pochi giorni dall'acquisto. Per questo il consumo dei fichi freschi in Italia non è altissimo mentre sono molto utilizzati i fichi secchi.