

## FICO *Ficus carica* L. - MORACEE

**ORIGINI E SIGNIFICATI:** Le varietà coltivate sono di origine dell'Asia Occidentale, in particolare dalla Turchia. Il Fico è tra gli alberi da frutto più antichi: nel Vecchio Testamento è uno dei simboli di abbondanza legati alla Terra Promessa. I Fichi erano tenuti in considerazione da tutti i popoli antichi del mediterraneo, in particolare dai Greci e dai Romani che erano dei veri e propri cultori di questo frutto in cucina che proponevano in tutte le pietanze dall'antipasto al dolce. Ad Atene era vietato esporlo senza autorizzazione, da cui il termine Sicofante: dal greco *sykon* "fico" e *phainein* "manifestare, portare alla luce", che in origine indicava appunto colui che denunciava i ladri di fichi. Era considerata sacra agli dei Bacco, Pan, Poseidone, Saturno, Giunone; ritenuta simbolo di conoscenza, abbondanza e fecondità. Sacro per gli Induisti e i buddisti, simbolo di conoscenza e verità. I monaci lo coltivavano nel giardino dei semplici e lo utilizzavano come rimedio contro la stitichezza.

**CARATTERISTICHE:** Dimensioni di un albero o di un arbusto, con foglie palmate e frutti con colore che varia nelle diverse specie dal verde al violaceo. Questo genere annovera 700 specie di piante. Il fico selvatico è spontaneo in tutte le zone rocciose e soleggiate del Bacino del Mediterraneo e produce delle piccole infruttescenze, impropriamente detti frutti, spugnose, non commestibili. In primavera estate maturano i primi frutti detti fioroni, mentre in autunno maturano i fichi o forniti, più piccoli dei primi ma più dolci.

**PARTI UTILIZZATE:** frutto da giugno a settembre, semi, foglie da aprile a ottobre. **COSTITUENTI:** I frutti sono ricchi di zucchero, proteine, lipidi, fosforo, calcio e oligoelementi: ferro, nichel manganese, calcio, bromo, potassio. Vitamina C da freschi, vitamine A e B. Enzimi digestivi. **PROPRIETA':** callifugo, emolliente, lassativo, risolvente, stimolante

**UTILIZZI:** I Frutti sono un alimento molto nutriente e digeribile, un vero e proprio concentrato di energia, per trarne maggiore beneficio meglio consumarli freschi. Le vitamine presenti sono un ottimo rimedio contro la fatica. I semi che sono i veri frutti, esercitano un'azione lassativa. Il decotto di fichi secchi è lenitivo ed emolliente; cotto il fico è risolvente. Il lattice bianco che invece esce dalla rottura di un ramo o da un picciolo è irritante e acre, contiene degli enzimi digestivi e un fermento che coagula il latte, distrugge i calli e le verruche. Ad uso interno il frutto ha importanti proprietà nella cura di gastroduodeniti, ulcera gastroduodenale, distonie neurovegetativa, disturbi polmonari e intestinali oltre ad essere energetico, lassativo, rimineralizzante, tonificante e vitaminico. Raccomandato alle donne in gravidanza per la ricchezza dei principi nutritivi. Le foglie hanno proprietà emmenagoghe, antinfiammatorie ed espettoranti. LE foglie producono una tintura gialla. Ad uso esterno il lattice del fico non ancora matura si utilizza contro calli e verruche. Utilizzato in cucina dall'antipasto al dolce, in marmellate e contorni. Può essere consumato crudo, accompagnato a salumi e formaggi oppure utilizzato per fare marmellate, per guarnire dolci secco e candito. In India la corteccia astringente viene utilizzata per il mal di denti, le foglie e i germogli per le malattie cutanee, il frutto usato a scopo edibile solo nei periodi di carestia, è utilizzata in polvere per curare l'asma. Il lattice è utilizzato come cera per i pavimenti e per riparare il vasellame. Benefico per: asscesso, astenia, callo, convalescenza, crescita, gengive, gravidanza, invecchiamento, stitichezza, tosse, verruca.

**I NOSTRI PRODOTTI CON  
FOGLIE DI FICO**

**FOGLIE DI FICO SFUSE**

**N.26: CONTRO  
L'INVECCHIAMENTO**



### DECOTTO DI FICO

**Portare a ebollizione qualche fico secco. Sminuzzarlo in un litro d'acqua. Filtrare e bere 3-4 tazze di preparato al giorno, per problemi di stitichezza.**

AZIENDA AGRICOLA LE ERBE DELLA GRAZIOSA DI ANDREA MONTORSI

Sede: via Marzabotto, 53 - Loc. Graziosa - 41018 Tel.: 388-8329352

San Cesario sul Panaro (MO)

Ingresso visite: via Modenese, 5356 (di fronte

alla villa Graziosa) San Cesario sul Panaro (MO)

Posta elettronica: a.montorsi@leerbedellagraziosa.it

Tel: 330-802520

Posta elettronica: c.baccolini@leerbedellagraziosa.it

