

06 Ottobre 2017

Fico Essere Buoni

## "Fico essere buoni", la confettura di fico d'India è antispreco

Una piccola azienda di San Cono, nel Catanese, reinterpreta il frutto tipico del territorio? ed è subito un successo. Ecco cosa ci racconta Luca Santanocito



Sicilia

Tra le dolci colline di **San Cono**, un paese di circa 2.700 anime in provincia di Catania, le colture di **fichi d'India** sono a perdita d'occhio. Spinosi profili cullati dal clima di un territorio a poco più di 500 metri sul livello del mare con una produttività che ha numeri da record. Proprio questo paesino, infatti, è **tra i maggiori produttori ed esportatori di fico d'India nel mondo**, precisamente il secondo subito dopo il Messico. Ma se il primo ai più pare scontato, il secondo non lo è affatto. Fichi d'India e ancora fichi d'India che i sanconesi, forti dei loro **1.500 ettari di coltivazioni**, conoscono alla perfezione, tanto da sostenere che **del fico d'India non si butta via niente**. E così si moltiplicano le attività e c'è chi ha idee innovative capaci di conciliare tradizione, attenzioni salutistiche e antispreco, originalità e bellezza, perché anche l'occhio vuole la sua parte. Così scopriamo che il fico d'India non solo è bello, ma è anche di colori diversi e come tale deve essere valorizzato.



**Daniela Farchica e Luca Santanocito**, moglie e marito, hanno voluto fare di più: si sono messi in cucina tra pentole, fornelli e fichi d'india e hanno provato e riprovato a reinterpretare il frutto di San Cono, lo stesso coltivato con passione per decenni dal padre di Daniela, Angelo. E alla fine, tra un assaggio e i consigli di un veterano, ne sono uscite **confetture, chutney, patè, fiori e semi a marchio ?Fico essere buoni? [1]**.

L'attività ha appena compiuto un anno, ma ha già fatto tanta strada. Daniela e Luca riflettono e studiano le possibilità di valorizzare il prodotto. Non solo il Messico, ma anche la Sicilia ha qualcosa da dire quando si parla di fichi d'India. ?Abbiamo provato e riprovato ? spiega Luca Santanocito ? e alla fine abbiamo trovato la ricetta giusta per proporre il fico d'India in un nuovo modo, rispettando anche i colori originali e gli aromi caratteristici del frutto, davvero prezioso. Basti pensare che tutto può essere utilizzato, anche le bucce, le cladodi (le pale o foglie della pianta) e i semi. Si tratta di un frutto ricco d'acqua (l'80%) dalle ottime proprietà nutritive, ricco di vitamine ed è perfetto anche per le diete ipocaloriche perché dà senso di sazietà?.



Le confetture ?Fico essere buoni? svelano tutti gli aromi del fico d?India, perché, a seconda del colore, il frutto ha un sapore diverso, una raffinatezza da intenditori. Così, guidati da Santanocito, scopriamo **il fico d?India rosso, quello bianco** e quello **giallo**.

?Abbiamo voluto conservare i sapori autentici ? precisa Santanocito ? e non mescoliamo mai i frutti, che sono divisi fin dall?inizio della preparazione. Quando si lavorano i fichi dalla polpa rossa lavoriamo dunque solo quelli, senza mescolarli?.

La produzione dei fichi d?India comincia solitamente nel  **mese di agosto** e finisce a metà settembre, ma a San Cono si fa di più. Complice la temperatura più fresca e una particolare lavorazione, la cosiddetta **?scozzolatura?** che sollecita la pianta a una **seconda fioritura**, la produzione termina a novembre. Con la ?scozzolatura? si fanno cadere i piccoli frutti per permettere la crescita dei **?bastardoni?** (nuovi frutti), **più buoni e saporiti**.

Una volta arrivati in azienda, già despinati e selezionati per calibro (medio-piccolo) e colore dai coltivatori locali, i fichi d?India per produrre la confettura vengono **lavati con cura**, poi vengono inseriti nell?estrattore che separa la polpa dai semi e dalla buccia che saranno successivamente riutilizzati per altre preparazioni. Alla polpa viene aggiunto lo zucchero semolato e la pectina, poi il tutto viene travasato nel cuocitore che raggiungerà la temperatura di circa 90 °C. Dopo 15 minuti, viene aggiunto il succo di limone e la cottura proseguirà per 2-3 ore. Una volta pronta, la confettura viene invasata grazie a un dosatore e **lasciata riposare per 48 ore** per permettere la pastorizzazione del prodotto.

**In cucina** il fico d?India è un gustoso ingrediente che si abbina a **piatti salati e dolci**. La confettura bianca, la più raffinata e rara, e la gialla si abbinano perfettamente ai **formaggi stagionati**, come un buon pecorino. La confettura di fico d?India rosso è perfetta per la colazione, da spalmare sul pane o per arricchire croissant e dolci. Ci sono poi ricette originali come quella dello chef dell?associazione Ristoworld Italy **Salvatore Pizzo**, che prepara il sugo per la pasta con alici e confettura di fico d?India rosso.

---

## Links

[1] <http://www.ficoesserebuoni.it/index.php>