

03 Settembre 2021

Tempo di fichi: sapori e segreti di un frutto gourmet

Tipico del Mediterraneo è un ottimo alleato del benessere e si presta a numerose preparazioni in cucina



DELIZIE ESTIVE

I **fichi** sono frutti dall'anima mediterranea e dalle numerose virtù da scoprire. Le loro origini hanno una **storia antichissima** che si perde nei territori dell'Asia. La coltivazione del fico era già presente nell'antico Egitto, così come nei territori della Mesopotamia e si è diffusa nei secoli, tanto che i suoi frutti, considerati sacri nell'antichità, sono oggi un simbolo dei sapori del Mediterraneo e protagonisti (sia nella versione fresca sia in quella essiccata) di innumerevoli **preparazioni culinarie**. Lasciando da parte i cosiddetti "fioroni" che maturano all'inizio dell'estate, la **stagione** vera e propria dei fichi inizia a luglio e termina a settembre che diventa così un mese ideale per dedicarsi a questo frutto zuccherino dalle tante proprietà benefiche.

Dal punto di vista botanico, il frutto del fico è un'infruttescenza composta da piccoli acheni e si distingue per la succulenta e **tipica dolcezza**. Ma non bisogna lasciarsi ingannare: sebbene il sapore del fico sia legato alla componente zuccherina, che prevale tra i micronutrienti di questo frutto [1] (11,2 g ogni 100 g), il contributo calorico dei fichi non è poi così eccessivo e si assesta sulle 51 Kcal per 100 grammi di prodotto fresco. Ecco perché il fico non deve essere considerato un cibo da evitare per chi desidera mantenere la linea. I fichi sono inoltre composti per circa l'80 per cento di acqua ed è un'ottima **fonte di fibra** utile a fornire senso di sazietà. Non è tutto, perché a prevalere è la tipologia di fibra che aumenta la velocità del **transito intestinale** e quindi alleata del buon funzionamento di tutto l'apparato. Nei fichi freschi sono contenuti enzimi digestivi che facilitano l'assimilazione dei cibi e sono alleati del **benessere della pelle**. Sono inoltre una buona fonte di potassio, calcio, manganese, vitamina K e vitamine del gruppo B. Nei fichi molto maturi, e nella buccia molto scura di alcune varietà, sono inoltre presenti le antocianine, pigmenti responsabili di tali colorazioni e con proprietà **antiossidanti**.

Crostata integrale con crema al latte di mandorla e fichi [2]

I fichi sono grandi alleati della salute, dunque, ma anche preziosi ingredienti **in cucina**. Si comincia con gli **antipasti** che vedono i fichi egregi compagni di formaggi freschi, morbidi e delicati come la **giuncata pugliese** oppure la **ricotta**, magari impreziositi dall'aggiunta di noci o pinoli; e perché no? dadini di zucca saltati in padella con il rosmarino. Passando ai **primi piatti** non si può che menzionare il **risotto ai fichi** [3], da declinare nella versione con **fichi secchi e zucca**, senza dimenticare deliziosi piatti di pasta come le **penne ai fichi e speck**. Questi frutti si prestano anche come **contorno di carni** saporite come anatra o cacciagione: provateli tagliati a metà (mantenendo la buccia) salati, pepati e passati al forno a 200° per pochi minuti in una teglia con l'aggiunta di un ricciolo di burro. Ottimi anche nella preparazione di **tortini salati** insieme a zucchine e curcuma, ma anche di **pane dolce** [4] come il celebre banana bread con l'aggiunta di fichi che può diventare un'ottima scelta per la **colazione**, così come i semplici fichi abbinati ad uno yogurt greco. Degna di nota, infine, anche la **confettura di fichi** e la tradizionale **crostata** che si può sperimentare in innumerevoli varianti.

Links

[1] <https://smartfood.ieo.it/alimenti/fichi/>

[2] <https://territori.coop.it/ricette/crostata-integrale-con-crema-al-latte-di-mandorla-e-fichi>

[3] <https://www.cucchiaio.it/ricetta/risotto-fichi/>

[4] <https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-pane-fichi-banane/>