

# PACIFICO, PROSPERO E SERENO: IL FICO

Roberto Salvioni

Settembre è mese di raccolta. I frutti sono maturi e quelli economicamente più importanti come l'uva impegnano già tantissimo nelle campagne. Le giornate si stanno accorciando e il 23 è l'equinozio d'autunno: la durata del giorno è come quella della notte, ma c'è ancora molto tempo da dedicare alle piante per coglierne e rimetterne i frutti. Fra i tanti, in settembre, amo particolarmente i fichi, raccolti per essere consumati freschi o seccati per ottenerne delle vere leccornie. I ricordi dell'infanzia sono lucidi e teneri: i fichi, man mano che maturavano, venivano colti, spellati ed aperti sui graticci per seccare lentamente al sole, poi venivano farciti con gherigli di noce od anaci, e costituivano un classico dolcino, di cui eravamo particolarmente ghiotti, da consumare nelle festività di fine anno.

Il fico ha da sempre costituito un'importante, direi fondamentale, risorsa alimentare, che si poteva conservare ed utilizzare nei periodi difficili. Le notizie su questa pianta risalgono alla Bibbia, in cui è menzionata una cinquantina di volte; insieme alla vite e all'olivo, il fico costituisce una triade assai caratteristica e apprezzata di piante palestinesi, come pure di tutto il bacino del Mediterraneo antico. Come non ricordare che le sue foglie furono usate come veste dai progenitori dopo la colpa (*Gen.* 3,7)? Il fico è spesso adoperato in espressioni idiomatiche: così "stare sotto il fico" (*Gv* 1,48.50) o "stare sotto la vite e sotto il fico" (*IRe* 5,5; *IMac* 14,12; *Mi* 4,4; *Zac* 3,10), "mangiare i frutti della vite e del fico" (*2Re* 18,31; *Is* 36,16) sono immagini tradizionali di vita pacifica, prospera e serena, un ideale di benessere e felicità a cui anelava il contadino palestinese.

Il fico è stato senza dubbio uno dei primi frutti coltivati dall'uomo. Infatti, stando ad una recente scoperta di ricercatori israeliani della Harvard University, consistente nel ritrovamento di alcuni fichi e parti di essi in due siti archeologici (nei pressi di un villaggio della bassa valle del fiume Giordano, abitato 11.400 anni



fa), non solo si è dimostrato che il fico era coltivato circa 5.000 anni prima di quanto ritenuto, ma anche che iniziò ad essere coltivato un migliaio di anni prima di grano, orzo e legumi. 11.000 anni fa ci fu infatti un fondamentale passo in avanti, che portò l'uomo a cambiare in modo attivo l'ambiente e a trasformarsi da cacciatore-raccoglitore in agricoltore. Confrontando i fichi ritrovati con quelli moderni, sia selvatici che le varianti di produzione agricola, i ricercatori hanno visto che quelli antichi erano frutto di una vera e propria selezione di una varietà mutante, scelta appositamente dall'uomo. I fichi infatti erano *parthenocarpici*, il cui frutto, cioè, si sviluppava senza l'impollinazione da parte degli insetti, diventando morbido, dolce e commestibile prima di cadere dall'albero. Poiché non producevano semi per la produzione di nuovi alberi, iniziarono a coltivarli attraverso appositi innesti. Creare le prime coltivazioni non fu difficile: bastava piantare un peduncolo nel terreno e lasciare che sviluppasse le radici fino a diventare una nuova pianta. Questa facilità nella coltivazione e i miglioramenti notevoli del sapore del frutto dovuti a ulteriori mutazioni potrebbero spiegare perché il fico iniziò ad essere coltivato cinque millenni prima di altri alberi, come ad esempio l'olivo.

Questa pianta, la cui botanica è molto interessante, fa parte di un genere molto vasto rappresentato da quasi 800 specie sparse in diverse zone del pianeta, naturalmente nei distretti climatici analoghi all'ambiente mediterraneo caldo e arido. Importante

è il *caucciù*, *Ficus elastica* Roxb., che produce il noto lattice utilizzato dall'industria; un suo cugino indiano, il *Ficus Indica*, ha i rami che, ricadendo a terra, vi mettono radici diventando nuovi tronchi, così da fare di un solo albero una vera foresta. Nell'India occidentale, alla fine del secolo scorso, un solo esemplare aveva 520 tronchi che formavano un boschetto di 650 metri di diametro: gli si attribuivano 3.000 anni! Tantissime oggi le varietà coltivate di *Ficus Carica* L. (dal latino *ficus*, greco *sukea*; *Carica*, della *Caria*, è il nome di una varietà coltivata dai latini) della famiglia delle moracee. Si presenta in due forme botaniche comunemente note come *fico* e *caprifico*, la prima fornisce i ricettacoli delle infiorescenze (siconi) che, con il perigonio dei singoli fiori ivi contenuti, vengono consumati e commercializzati freschi o essiccati; la seconda forma, il *caprifico*, fornisce il polline e l'insetto impollinatore, l'imenottero *Blastophaga psenes*. Dai semi del *caprifico* si ottengono piante sia di *fico* che di *caprifico*. Tutti i naturalisti ed i botanici di ogni tempo hanno scritto tantissimo del fico, testimoniandone l'importanza sia, e soprattutto, nel campo alimentare che in quello medico, in cui aveva poche controindicazioni. Copiosa anche la sua simbologia presso tutti i popoli in riti ad essa collegati: lunghissimo, anche se interessante, sarebbe il parlarne. La moderna ricerca ha esaminato i vari principi attivi scoprendone importanti attività. Intanto il lattice che scaturisce da giovani rami spezzati, dal picciolo delle foglie o dai fichi

appena colti contiene gran quantità di enzimi con azione proteolitica e digestiva: si usa solo per esterno, con accortezza, per combattere porri e verruche. Attenzione: mai usarlo, come purtroppo talvolta segnalano le cronache, per fare intrugli per l'abbronzatura della pelle o per altri usi stravaganti, perché si rischiano gravi ustioni. Fin dalla più lontana antichità fu adoperato come caglio sul latte bollito. Insieme al decotto dei rami, che lo contengono, serviva una volta ai cuochi come *inteneritore*: lo si aggiungeva al brodo di carni dure, bue o pollame, su cui gli enzimi contenuti (proteasi, lipasi, diastasi) esercitavano una vera pre-digestione mitigandone la durezza. Allungato con acqua, il lattice può servire come inchiostro simpatico: il calore lo rivela. L'infruttescenza contiene buone quantità di enzimi digestivi, zuccheri, vitamine A e B, sali di potassio e mucillaggini. Le preparazioni a base di fichi essiccati vengono tradizionalmente utilizzate nei casi di ipopotassiemia dovuta a carenza alimentare, a disfunzioni gastroenteriche o diuretiche, e come blando lassativo. Dalla gemma fresca di *Ficus Carica* viene ricavato il *macerato glicerinato* al quale viene attribuita una spiccata attività antisecretiva acida gastrica, legata essenzialmente ad una azione diencefalica della droga; infatti nel diencefalo si trovano i centri nervosi che controllano la secrezione acida gastrica e in parte anche la motilità del viscere. La droga è in grado di ridurre l'attività di tali centri e quindi diminuisce la produzione di gastrina e in ultima analisi quella di acido cloridrico. Il *macerato glicerinato* è indicato anche in tutte le manifestazioni psicosomatiche a livello gastroduodenale. Moltissimo ancora ci sarebbe da scrivere su questa pianta, che ci accompagna da sempre e che ha lasciato una profonda presenza nella nostra cultura. Termino con due *chicche* dal Mattioli: «Né tocca il fulmine il lauro, né il fico», e questa è la ragione per cui venivano piantati vicino alle abitazioni. Oppure «Diventano teneri da mangiare i galli, quando prima scannati s'appiccano ad un albero di fico». Provare per credere...