FOOD - 08 SETTEMBRE 2016

Fichi e Uva

SETTIMANA NAZIONALE DI FICHI E UVA

Ambasciatrice Anna Calabrese per il Calendario del Cibo Italiano – Italian Food Calendar a cura dell'AIFB (Associazione Italiana Food Blogger)

Un filo corre lungo la storia dei popoli del Mediterraneo e lega profondamente, sin dall'antichità, alimentazione, cultura e società alla coltivazione di fichi ed uva.

Un legame inscindibile denso di significati simbolici ed evocativi che esulano da mero scopo nutritivo, anche se su esso si fondano in quanto, in qualche modo, legati al valore psicologico e appagante del conforto offerto dalla scoperta di un dolce ristoro, dello stupore per la ricchezza dei doni offerti dalla natura.

Ricchi, splendidi, fecondi, squisiti e nutrienti, traboccanti di semi, grondanti: fichi ed uva sono stati assunti sin dagli albori dell'umanità a simbolo di vita, prosperità, abbondanza, fertilità, pace e gioia.

Fico e vite sono tra le prime coltivazioni introdotte dall'uomo in Mesopotamia e, dall'Oriente, nell'area mediterranea già in tempi remotissimi, assumendo da subito un'importanza straordinaria per la sua stessa esistenza.

Importanti simbolismi sono presenti già nell'Antico Testamento: "*fanno parte dei doni della terra promessa, paese di frumento, di orzo, di viti, di fichi e di melograni; paese di ulivi, di olio e di miele*" (Dt 8,8).

La vite e il fico rappresentano sicurezza, conforto, pace, ristoro "*Giuda e Israele erano al sicuro; ognuno stava sotto la propria vite e sotto il proprio fico*" (1 Re 5,5), identificandosi con lo stesso popolo nel rapporto con Dio che fruttifica per le cure del Signore "*Trovai Israele come uva nel deserto, riguardai i vostri padri come fichi primaticci al loro inizio*" (Os 9,10).

Al contrario, infedeltà e disgrazia sono rappresentate proprio dalla distruzione del fico e della vite "*Certo io li sterminerò, dice il Signore. Non c'è più uva sulla vite, non più fichi sul fico, e le foglie sono appassite! Io ho dato loro dei nemici che passeranno sui loro corpi*" (Ger. 8,13).

Tanto era il valore di queste coltivazioni nell'esistenza dei nostri antenati!

Nella cultura greca e romana buona parte del simbolismo salvifico si perde, mentre uva e fichi continuano ad essere emblema di prosperità, fertilità e vita in termini più reali e concreti.

L'uva e la vite erano sacre al culto di Dionisio in Grecia e di Bacco a Roma, ed erano oggetto dei culti dionisiaci, per i Romani Baccanali, una celebrazione estrema della vita; inoltre i fichi, considerati afrodisiaci, erano sacri a Priapo, dio della fertilità, al quale erano offerti ritualmente prima di convivi amorosi.

Elementi questi che, se pure permangono nel sentire collettivo e nei costumi, vengono in qualche modo attenuati dall'etica del Cristianesimo che innalza, però solo la vite e i suoi frutti: il simbolo universale di rinascita diventa ora il vino, prodotto dell'uva, come materia del suo più alto rito, quello dell'Eucarestia.

Così tanto intimamente radicati nella vita dell'uomo, fico e vite sono legati anche dall'epoca di maturazione, che proprio sul finire dell'estate raggiunge il suo culmine.

Il fico comune *(Ficus carica L.)* è una pianta xerofila appartenente alla famiglia delle Moraceae. Originario della Caria, in Asia Minore, da cui l'appellativo carica, fu introdotto nell'area mediterranea in tempi remotissimi.

La specie ha due forme botaniche e una singolare forma di riproduzione strettamente legata al ciclo vitale di una vespa, la *blastophaga*: il caprifico produce il polline e dà frutti non commestibili, mentre il fico vero e proprio produce i semi contenuti nei frutti, ma solo se impollinati dalla vespa.

Quello che consumiamo come il frutto del fico è in realtà una grossa infruttescenza carnosa e piriforme, il siconio, all'interno della quale sono racchiusi i piccolissimi fiori, poi i frutti, gli acheni; mentre la polpa che circonda i veri frutti costituisce la parte commestibile.

Fico, caprifico e blastophaga hanno maturato un rapporto simbiotico mutalmente obbligato, anche se la produzione dei "frutti" esula dagli aspetti riproduttivi delle due specie in quanto nei secoli l'uomo ha selezionato una grande varietà di fichi commestibili a maturazione *partenocarpica,* senza la fecondazione. Solo alcune varietà di fico, più pregiate, sono caduche, e necessitano quindi di fecondazione, in assenza della quale i siconi cadono al suolo immaturi; sono coltivate solo in presenza del ciclo vitale della *blastophaga.* In questi casi l'impollinazione può essere favorita dalla caprificazione, una sorta di rudimentale fecondazione assistita elaborata dall'uomo migliaia di anni fa ed ancora praticata.

Estremamente resistente e di facile riproduzione, il fico è anche una pianta molto produttiva: nel corso di un anno può dare anche tre distinte fruttificazioni. I fichi vengono definiti a seconda del periodo in cui maturano: fioroni (giugno e luglio), forniti (agosto e settembre), tardivi (autunno).

Innumerevoli sono le varietà conosciute, selezionate per diversi impieghi, condizioni climatiche e ambientali, dalle molteplici dimensioni e colori, dal giallo al nero.

Il fico ha, inoltre, importanti applicazioni in campo medicinale, note ed apprezzate anche dagli antichi. Le sue foglie contengono la ficina, una sostanza dalle molteplici proprietà antinfiammatorie, disinfettanti e digestive, usata ancora oggi per scopi farmaceutici, nonché come caglio naturale.

La vite (*Vitis vinifera L.*) è un arbusto a foglia caduca della famiglia delle Vitaceae. Diffusa dal Medio Oriente al bacino del Mediterraneo, fu forse oggetto della prima coltivazione umana, sul monte Ararat nel Caucaso, (Genesi 9, 20).

I frutti (gli acini), bacche succulenti raggruppati in grappoli (i racemi), secondo le specie e le coltivazioni assumono forma e colore variabile: gialli, viola o bluastri. La loro buccia è spessa e pruinosa e racchiude la polpa ricca di succo, da cui si ricava il mosto in cui sono presenti pochi semi, i vinaccioli.

L'uva è utilizzata per il consumo alimentare sia fresca che secca e, soprattutto, per la produzione di vino e di succo; dai semi si ottiene l'olio di vinaccioli.

Oltre alla grandissima importanza nell'alimentazione, sia per il frutto in sé che per la produzione del vino, l'uva possiede spiccate proprietà medicinali: dai semi e dalla buccia, soprattutto la varietà rubra, sono estratti dei particolari flavanoli, tra cui il resvelatrolo, con elevato potere antiossidante, antinfiammatorio, vasoprotettivo, immunostimolante e anti aging.

DECLINAZIONI DI FICHI IN PUREZZA

Ingredienti:

Fichi

Miele di fichi

Pecorino stagionato

Noci

Lavare e asciugare i fichi,aprirli praticando un'incisione a croce dalla punta fin quasi alla base: sistemare al centro di ogni fico qualche scaglia di Pecorino e un filo di miele.

Servire accompagnato da noci.

Testi e articoli consultati:

La Sacra Bibbia

https://it.wikipedia.org/wiki/Ficus_carica

https://it.wikipedia.org/wiki/Uva

https://it.wikipedia.org/wiki/Vitis

http://www.alimentipedia.it/uva.html

http://it.cathopedia.org/wiki/Fico

http://lastoriaviva.it/storia-della-vite-e-del-vino-dalla-preistoria-a-roma/

https://stilenaturale.com/il-fico/

http://www.taccuinistorici.it/ita/news/antica/orto-frutti/fichi-cibo-degli-oratori.html

http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=8540

http://www.biologiavegetale.unina.it/delpinoa_files/44_39-51.pdf

http://www.beniculturali.it/mibac/multimedia/MiBAC/minisiti/alimentazione/

http://www.paoline.it/blog/bibbia/574-albero-di-fico-simboli-biblici.html

http://www.paoline.it/blog/bibbia/167-la-vite-simboli-biblici.html

Credit delle foto degli affreschi pompeani

cestino fichi: www.pompeionline.net

uva: www.pompeiisites.org

Partecipano come contributors:

Sara Sguerri, Semifreddi alla Ricotta e Fichi con Miele di Castagno

Sonia Lunghetti , Pizza ai fichi e prosciutto

Alessandra Gabrielli, Sfogliata di fichi e uva

Giuliana Fabris, Cosce di quaglia al Passito e uva

Valentina De Felice, Risotto ai Fichi e Provolone del Monaco

Camilla Assandri, Crostata allo zabaione con fichi e uva bianca

Erica Zampieri, Fichissimi !! (tortine grano saraceno, cacao e fichi)

Daniela Ceravolo, Crocette di fichi alla calabrese

Elvia Gregorace: Salsicce di prosciutto, uva e Sambuca

Alessandra Molla: crostata alle nocciole con crema al cioccolato bianco e fichi

Mariangela D'Amico, Crostata ai fichi e yogurt al miele

Cristina Tiddia, Bocconcini di uva al formaggio

Irene Prandi, Riso dolce autunnale