# Un prodotto tipico del Cilento “Il Fico Bianco”

written by Rivista di Agraria.org | 14 aprile 2014
di Giuseppe Accomando

Ficheto nel Cilento

Il fico (*Ficus carica* L.) è un albero originario dell’Asia Minore, introdotto nell’area mediterranea dai coloni greci nel V – VI secolo a. C. La specie appartiene all’ordine delle *Rosales*, alla famiglia delle *Moraceae*; la pianta può raggiungere gli otto metri di altezza, le gemme a fiore si trovano all’ascella delle foglie; l’infiorescenza, detta *Siconio*, è formata da un ricettacolo carnoso, l’impollinazione è operata da un Imenottero (*Blastophaga psnes L.).* Le varietà di fico si classificano in base alla colorazione della buccia dell’infruttescenza, in bianco e nero.

La specie *Ficus carica* L. ha due forme botaniche che possono essere definite come piante maschio e piante femmina, la prima ***(caprifico)*** costituisce l’individuo che produce il polline con frutti non commestibili, la seconda o fico vero (pianta femmina che produce il prodotto commestibile); i veri frutti sono contenuti all’interno dell’infruttescenza e si chiamano *acheni*.
In Italia le cultivar maggiormente coltivate sono: *Brogiotto bianco o nero, Dottato, Troiano, Albo, Columbri e il rinomato Fico Bianco del Cilento Dop*.
L’impianto del ficheto è bene eseguirlo nel periodo autunno/inverno nelle zone a clima temperato come l’Italia meridionale, in primavera nelle aree geografiche a clima più freddo, si possono utilizzare i polloni radicati o le talee legnose di 2 – 3 anni di età; il sesto d’impianto consigliato è il quadrato 6 m x 6 m oppure 10 m x 10 m. La produzione del prodotto edibile avviene verso i cinque anni dall’impianto, raggiungendo la massima quantità di prodotto verso il 30 – 40 anno dall’impianto, ogni pianta mediamente dà 40 – 60 kg di prodotto fresco, la specie è assai longeva potendo raggiungere un’età oltre i 60 anni. La raccolta, rigorosamente fatta a mano, avviene staccando il frutto col peduncolo evitando di lacerare la buccia, il periodo va da giugno ad ottobre per le principali cultivar, da novembre ad aprile per le cultivar tardive dette *Cimaruoli.*
Il fico è pianta tipica del Cilento (SA), introdotta, come già accennato, dai coloni greci il VI –V secolo a. C., Catone e Varone raccontavano che i fichi essiccati erano comunemente utilizzati nel Cilento e in Lucania come base alimentare della manodopera contadina. Nel Quaderno doganale delle Marine del Cilento 1486 è documentata l’esistenza di una fiorente attività di produzione e commercializzazione di fichi secchi, come alimento di pregio, sui principali mercati italiani.
Il *Fico Bianco del Cilento* prodotto a Denominazione di origine protetta è stato riconosciuto tale anche dalla CE con Regolamento n. 417 del 2006, l’iscrizione al Registro Nazionale delle denominazioni e delle Indicazioni geografiche protette è avvenuta con procedimento ministeriale del 30/3/2006, unitamente al disciplinare di produzione e alla scheda riepilogativa, autorizzata dall’istituto mediterraneo per la certificazione dei prodotti e dei processi nel settore agroalimentare.
La DOP è riferita al prodotto essiccato della cultivar “*Dottato*” o meglio ad uno specifico ecotipo selezionato negli anni dalla popolazione locale cilentana, il “*BIANCO del CILENTO*”. Le aziende aderenti alla DOP nel 2005 erano 30, la superficie iscritta al registro era di 62 ettari. L’area di produzione comprende 68 comuni posti a sud della provincia di Salerno, da Agropoli al Bussento, comuni che, per la maggiora, rientrano nel Parco Nazionale del Cilento e del Vallo di Diano. La fichicoltura cilentana rappresenta una bella realtà economica con una produzione pari al 25% di quella nazionale e del 75% di quella Campana, la prima regione italiana per produzione con circa 11.000 tonnellate di prodotto fresco, proveniente da circa 8000 *ettari* di superficie coltivata, però solo 1.100 tonnellate annue vengono essiccate. Il falso frutto detto fico è molto dolce anche se il contenuto calorico è alquanto modesto 47 kcal/100 gr di prodotto, inferiore all’uva e ai mandarini che contengono circa 70 kcal/100 gr di prodotto.
Il fico mangiato fresco è ottimo anche perché contiene enzimi utili per la digestione, sali minerali(manganese, potassio, bromo, calcio, ferro), vitamina A, vitamine B1, B2,PP e C.

I frutti freschi possono, dopo la raccolta, per circa 10 – 30 giorni, essere refrigerati alla temperatura di 1 – 2 °C, ad una umidità relativa del 90%, oppure essiccati.
L'essiccazione può avvenire direttamente sulla pianta ritardando la raccolta, o al sole, stesi su canestre di ginestra o in stufa. Se le condizioni climatiche sono favorevoli, l'essiccazione avviene in 4 – 8 giorni, per ottenere un prodotto più chiaro buona norma è completare il processo di essiccazione in stufa.
Il fico può essere utilizzato mangiato fresco, essiccato, trasformato in sciroppo o come marmellata, serve da contorno al prosciutto, formaggi, oppure semplicemente mangiato col pane, tostato e macinato quale surrogato del caffè, guarnito con noci e mandorle, oppure per estrarre alcol o per decotti o utilizzato dall'industria farmaceutica per estrarre la *Ficina* dal lattice (contiene enzimi proteolitici).

Fichi bianchi del Cilento

Il fico bianco del Cilento deve la sua denominazione al colore giallo chiaro uniforme della buccia dei frutti essiccati, che diventa marroncina per i frutti cotti al forno, la polpa è pastosa, dal gusto molto dolce, di colore giallo ambrato. Confezionati al naturale in diverse forme (cilindriche, a sacchetto, a corona, sferiche) i fichi del Cilento sono commercializzati anche alla maniera antica, posti cioè alla rinfusa in cesti fatti di legno di ginestra. Una preparazione tradizionale ancora molto in uso nel Cilento prevede fichi essiccati al sole su vassoi di ginestre, pressati a mano (*impaccare*), farciti con mandorle o noci, aromatizzati con scorza di limone e finocchio selvatico del Cilento, talvolta ricoperti di cioccolato fondente, zucchero di canna o semplicemente lasciati dorare in forno. Altri modi di confezionare i fichi sono la tipica *Infilatela* all'innovativo *magni fico*, dai *tartufichi* alle *gocce* al rhum. Sempre ricercati sono i fichi essiccati al sole e poi dorati al forno, farciti e infilzati in stuzzicadenti, comunemente chiamate *Scette*. Molto pregiati sono i fichi *mondi*, ossia senza buccia, dal candido colore bianco e dal prelibato sapore. Le qualità organolettiche di questo ecotipo di fico sono legate al genotipo della pianta, alla tecnica di coltivazione, alla natura del terreno, all'azione del mare, alla giusta quantità d'acqua piovana, alle favorevoli condizioni pedoclimatiche ma, soprattutto, alla bontà dei cilentani, alla passione che mettono nel preparare un prodotto alimentare genuino e prelibato fatto per buongustai.

Disciplinare di produzione del Fico Bianco del Cilento Dop >>>

**Bibliografia**

– Nicoletti Maria Maddalena, Tesina: "Fico Bianco del Cilento Dop" – Esame di stato per l'abilitazione alla libera professione di Agrotecnico, 2011

*Giuseppe Accomando, laureato in Scienze agrarie presso l'Università Federico II di Napoli, è docente di zootecnica presso l'Istituto Tecnico Agrario "F. De Sanctis" di Avellino.* Curriculum vitae >>>

**Tecniche delle Produzioni Animali**
Giuseppe Accomando
Delta3 Edizioni
ISBN 978 88 6436 173 4