

Tutte le varietà, le caratteristiche e gli abbinamenti

Una vera delizia per la gastronomia

Pizza e fichi, un classico della gastronomia laziale. È l'autunno la stagione in cui la maggior parte delle varietà di "Ficus carica" fruttifica. Quindi è questo il periodo in cui ci si può sbizzarrire farcendo per l'appunto la pizza con i tanti frutti che si differenziano tra loro per dimensione, colore della buccia e

sapore. Circa la dimensione, non raggiungono mai quelle dei fichi "San Pietro". Invece verdi, viola o neri che siano, il colore della loro polpa varia dal rosa al rosso, più o meno intenso. Mentre alcuni di questi fichi, pur essendo sempre dolci, si distinguono per la loro nota di amarene o frutti di bosco. Ecco il loro sapore dolce a favorire l'abbinamento con il prosciutto e con tanti altri salumi. Non solo: vanno a braccetto

anche con i formaggi un po' aciduli e con i formaggi erborinati, e anche con le carni, in particolare con la selvaggina. Oltre che freschi, i fichi vengono consumati anche secchi. E secchi, a Sonnino e Pisterzo, sono un prodotto tipico locale. Vengono prima lasciati per qualche giorno al sole e poi disposti nelle teglie e infornati (forno caldo ma spento). A Sonnino usano far appassire una

varietà che si ammocchia direttamente sulla pianta, mentre a Pisterzo utilizzano in particolare i fichi "San Pietro" della seconda raccolta, quella di settembre-ottobre, che sono molto più piccoli e con un sapore decisamente diverso da quelli della prima raccolta. Ne esistono due varietà: quelli con la polpa molto rossa, non tanto dolci e con un gusto più intenso, e quelli con la polpa rosa dal gusto più

delicato e più dolce. Una volta essiccati, vengono conservati nelle ceste insieme a qualche foglia d'alloro o intrecciati intorno a bastoncini di vimini. Con i fichi secchi i pisterzani usano ancora preparare uno sciroppo per curare la tosse: li mettono in una pignatta di coccia quasi piena d'acqua e li lasciano cuocere lentamente davanti alla fiamma di un camino. Quello che ottengono è un liquido intenso e dolce.



I fichi "San Pietro" sono il prodotto simbolo di Pisterzo. Le loro caratteristiche: polpa carnosa e buccia sottile. Buonissimi anche per ricette da "leccarsi i baffi".



I rinomati fichi San Pietro Un sapore inconfondibile

Dolci bontà Salta la sagra del prodotto simbolo di Pisterzo
Il delizioso gusto del frutto non si discute e finisce sulle nostre tavole

Colore verde opaco, polpa carnosa e buccia sottile. Sono queste le caratteristiche dei fichi "San Pietro". Maturano l'ultima settimana di giugno, in coincidenza con la festa di San Pietro e Paolo. Ecco perché vengono chiamati così. Da anni Pisterzo gli dedica una sagra, che si tiene nella prima domenica di luglio; l'edizione di quest'anno è stata annullata per la pandemia. Quelli di "San Pietro" fanno parte dei fichi "fioroni", i primi a maturare, ad agosto e settembre arrivano i "forniti" e in autunno i "tardivi". A Pisterzo coltivano tutte queste varietà, le cui piante una volta crescevano rigogliose anche su tutto il territorio dei Monti Lepini e dei Monti Ausoni. In Italia sono oltre 700 le specie coltivate: la più comune è il "Ficus carica" che produce fichi di varie dimensioni e colori diversi (verdi, neri o viola). I babilonesi conoscevano il fico sin dal 300 a.C. e nel Vecchio Testamento è uno dei simboli di abbondanza legati alla "terra promessa". Entrato nella cultura

mediterranea prima del VI secolo a. C., i suoi frutti erano apprezzati dai Greci e dai Romani. Alcuni poeti latini ne hanno più volte decantate le proprietà e la bontà. Per la facilità della sua riproduzione, sembra sia stato la prima pianta coltivata dall'uomo: undicimila anni fa, nella zona della Mezzaluna fertile. Si narra che, per sfuggire a Giove, Gea sia stata salvata dal figlio, il titano Siceo, che fece crescere all'istante un albero di fico, nascondendola poi fra i rami e le foglie. Ecco perché si è creduto per secoli che quest'albero non potesse mai essere colpito dai fulmini. È coltivato in tutti i paesi del Mediterraneo e nelle regioni calde dell'America e dell'Oceania. Cresce in modo cespuglioso ma con opportune potature si possono ottenere alberelli di tutte le altezze. Facile da coltivare: per aiutarlo, basta concimarlo con un po' di letame alla fine di ogni inverno. I fichi maturi si riconoscono dalla buccia opaca e la polpa morbida. Quando poi la buccia si spacca, allora si che sono davvero dolci. Il consumo di fichi freschi in Italia

non è altissimo perché la loro conservazione è difficile e ne ostacola il trasporto. In passato a Pisterzo solo i fichi migliori venivano venduti, quelli di seconda scelta invece erano destinati al consumo familiare: si usava fare colazione con pane e fichi freschi. Le zone pisterzane in cui vengono coltivati sono "Valle", "Cesa alle scale", "Colle cotto" e "Colaveccia". Molto zuccherini, i fichi freschi sono ricchi di vitamine.

In primavera, basta mangiarne un paio al giorno per tirarsi un po' su e combattere l'apatia. Nonostante la loro dolcezza, contengono soltanto 47 calorie per 100 grammi, una quantità inferiore, per esempio, a quella dell'uva. Costituiti da oltre l'80% di acqua, sono ricchi di potassio, calcio, fosforo e di vitamina A, C e B. Molto lassativi, hanno proprietà antinfiammatorie e fanno bene alle ossa e alla pelle. E infine, stando a uno studio recente, sono anche afrodisiaci: sembra che aiutino a combattere il calo del desiderio. ●

Le piante una volta crescevano rigogliose sul territorio dei Lepini e degli Ausoni

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La marmellata

● Ingredienti
- 1 kg di fichi "San Pietro"
- 300 gr di zucchero
- il succo di un limone
Lavare i fichi, evitando che l'acqua penetri al loro interno, e farli asciugare. Togliere poi il picciolo e la parte attorno al foro (senza però sbucciarli) e spaccarli. Metterli quindi in una pentola antiaderente con lo zucchero e iniziare a farli cuocere lentamente, mescolandoli. Appena iniziano a bollire, abbassare la fiamma e dopo una mezz'ora aggiungere il succo di limone e lasciare bollire per altri cinque minuti. La marmellata va invasata calda.