

# USO DEL FICO FRESCO NELLA GASTRONOMIA REGIONALE



vol. 5

*Francesco Arlia*



Progetto "Azioni informative e Dimostrative sul territorio regionale"  
Iniziativa finanziata dal FEASR Misura 1 – Intervento 1.2.1 del PSR Calabria 2014/2022



# PREMESSA

---

Questo piccolo scritto, nasce da un debito affettivo verso una Regione, la Calabria, dove il fico ha costituito la base alimentare, in alcuni periodi anche l'unica, per intere generazioni. Il fico, frutto della mitologia greca, il cui albero trova il suo ambiente ideale sulle colline Calabresi, il frutto fresco era destinato a cibo per gli Dei dell'Olimpo, perché troppo buono per i comuni mortali. Alimento sano e completo per i principi nutritivi di alto valore, tanto da indurre il profeta Isaia ad usare i fichi per guarire il Re giudeo Ezechiele e di portarli in dono a Re Davide. Frutto buono, nutriente, energetico. Veniva dato in premio agli atleti vincitori delle Olimpiadi, nell'antica Grecia. La Calabria, nella sua tradizione, cultura alimentare e gastronomia ha sempre dato rilievo a questo frutto, capace anche di soddisfare la curiosità di turisti e amanti della buona e sana alimentazione. Il fico è entrato sicuramente nella dieta mediterranea, trovando nel corso del tempo un impiego non marginale su cui esiste una ricca bibliografia. Tanti sono gli usi di questo pregevole frutto nell'alimentazione e nella cucina tradizionale Calabrese, crocevia di tante civiltà. Oggi come in passato, questo frutto trova la giusta importanza e collocazione, sia in cucina che in pasticceria, sia secco che fresco. La raccolta di ricette, semplici o particolari, che si riportano di seguito, deve significare un semplice tentativo di coniugare la tradizione con l'innovazione, il tipico con la inimitabilità del gusto e del sapore. In buona sostanza si evidenziano i tanti modi di soddisfare le esigenze degli amanti della buona tavola attraverso l'utilizzo di un frutto capace di portare in giro per il mondo, la bontà, la freschezza, gli stili e le credenze di una golosità culinaria tutta calabrese.

# PERCHÉ I FICHI?

---

Ci siamo accinti a preparare questo ricettario, con piena convinzione, perché la ricerca delle caratteristiche dei fichi nell'alimentazione umana ci ha entusiasmati. Se in un primo tempo sembra che questo particolare frutto sia stato abbandonato, la sua grandissima validità nella preparazione dei cibi ci ha completamente convinti a illustrare la validità dei risultati ottenibili. E non è solo stato il constatare che, il contenuto di Vitamine e Sali Minerali risulta eccellente, ma soprattutto il fatto che il suo sapore e profumo, rinnovano i sensi del nostro palato. Abbiamo pensato quindi che chi ama la cucina, può trovare in questo prodotto un alleato formidabile sotto diversi profili: un prodotto genuino, serbevole, autentico e tipico. Vorremo anche aggiungere che l'aver scelto di trattare questo frutto, può rivelarsi un passo decisivo e un momento felice per il successo in cucina e l'armonia di una famiglia che ritrova in questo prodotto un mondo di bontà, freschezza, tradizioni e credenze di una golosità culinaria capace di soddisfare le esigenze degli amanti della buona tavola. Non vogliamo parlare di diete dimagranti che devono essere iniziate e portate a termine sotto controllo medico per evitare spiacevoli sorprese, vogliamo solo porre l'accento su una cosa: noi tutti mangiamo troppo e soprattutto mangiamo troppo condito. È il retaggio della società del benessere. Non per nulla nei tristi anni di guerra molte malattie e disfunzioni erano ignote alla maggior parte delle persone. Non è da adesso che i medici mettono in guardia i loro pazienti sui pericoli insiti in un'alimentazione sbagliata, ma forse solo negli ultimi anni anche il più vasto pubblico ha preso coscienza di questo pericolo. Si sono moltiplicati gli infarti e tutti sanno come oltre all'affannosa vita quotidiana favorisca l'insorgere di questa malattia il colesterolo, cioè il grasso che si accumula nelle arterie ostruendole. Ma non si può certo pensare di eliminare tutti i grassi dell'alimentazione. Occorre invece nutrirsi in maniera razionale, tenendo presente non solo il fabbisogno calorico, ma anche la necessità per il nostro corpo di ingerire un giusto rapporto di vitamine, proteine, Sali minerali, idrati di carbonio e grassi, fibre. E questi ultimi devono essere consumati preferibilmente crudi. Per condurre una vita normale occorrono circa 2200 / 2800 calorie per l'uomo, alla donna ne bastano circa 1800 / 2000 e mediamente un adulto necessita di suddividerle in 60 / 90 gr. di proteine, 60 / 90 gr. di grassi, 300 / 400 gr. di idrati di carbonio, più Sali minerali e vitamine e fra queste, indispensabile è la vitamina C. Il nostro fabbisogno quotidiano di vitamina C è di 50 mg. che sono contenuti ad esempio in un'arancia, un limone, 250 gr. Di lamponi, 500 gr. di ciliegie, 250 gr. di patate, 125 gr.

di spinaci, 500 gr. di insalata verde, 50 gr. di ravanelli, tre pomodoro o 100 gr. di piselli. Ricordiamo inoltre che 100 calorie equivalgono grosso modo a 100 gr. di carne di vitello, a 75 gr. di pollo o di maiale magro, a 110 gr. di patate, a 200 gr. di carote. Se la nostra alimentazione eccede nelle calorie necessarie per dare energia al nostro fisico queste si tramutano in grasso con tutte le conseguenze negative che ciò comporta. Seguire una dieta appropriata non vuol dire rinunciare a mangiare bene, anzi, solo adeguare l'alimentazione ai dettami della scienza. Generalmente i cibi che noi ingeriamo sono cotti in maniera da alterarne la composizione. I Sali minerali si sciolgono nell'acqua, le vitamine a 100° si distruggono in gran parte. Prendiamo per esempio la vitamina B1 che è una vitamina idrosolubile, si scioglie cioè nell'acqua, e che è contenuta soprattutto nei piselli secchi nelle lenticchie, nel prosciutto cotto e affumicato, nella carne di maiale, nelle noci, nel latte, nel tuorlo d'uovo, nelle arance, nelle patate, nel pane integrale. Cuocendo normalmente la porzione di carne, il suo contenuto di vitamina B1 si dissolve al 50%, friggendo la diminuzione si aggira intorno al 10%. Le verdure bollite perdono il 22% di questa vitamina e cuocendo a temperature superiori ai 100° le percentuali aumentano vertiginosamente. Le migliori sostanze nutritive contenute negli alimenti quindi vanno perse per ignoranza o per incuria. Facendo attenzione ai cibi che ogni giorno mangiamo non è detto che si possano guarire malattie in atto, ma si può senza dubbio prevenirle per quanto sta in noi. Molti sembrano ripetere, a loro svantaggio, la storia di Penelope che tesseva la sua tela di giorno e la disfava di notte cosicché non riusciva mai a finirla. Noi ci comportiamo allo stesso modo quando distruggiamo le vitamine cuocendo gli alimenti che le contengono e poi affrettandoci a ricorrere a preparati vitaminici medicinali. È chiaro che per ottenere il quantitativo di vitamine contenute in una pillola occorre una ben maggiore dose di cibo contenente quelle stesse vitamine, ma se fin dai primi anni della nostra vita noi non spreccassimo questo tesoro immenso che la natura ha messo a nostra disposizione, non dovremmo probabilmente ricorrere così spesso a preparati medicinali. Impariamo a mangiare meglio per stare bene è la frase che medici e dietologi non si stancano mai di ripetere.

## Tabella Vitamine

Le vitamine sono indispensabili alla vita dell'uomo e un'alimentazione che ne fosse carente porterebbe a diverse malattie. Purtroppo molte di esse vengono perdute durante la preparazione e la cottura dei cibi (alcune sono idrosolubili, si sciolgono cioè nell'acqua, altre sono termolabili, vengono cioè distrutte dal calore, altre ancora solo liposolubili, si sciolgono cioè nei grassi). Medici illustri consigliano quindi di cuocere le vivande in fretta ed in poco liquido, utilizzando questo, ove possibile, per preparare delle minestre accioccché non vada perso, oltre , naturalmente ad includere nella propria dieta abituale sia frutta che verdura cruda. Queste sono le vitamine che più facilmente possono venire a mancare e che occorre invece ingerire abitualmente:

<b>Vitamina A</b>	Serve per la crescita di tutti gli organi, aumenta la resistenza alle infezioni; si trova nel latte, burro, formaggio, tuorlo d'uovo, fegato, carote, olio di fegato di merluzzo.
<b>Vitamina B1</b>	Serve per il corretto funzionamento del sistema nervoso e del cuore, per assimilare gli zuccheri, per la crescita, aiuta a resistere alla fatica; si trova nella carne di maiale, nei fagioli, tuorlo d'uovo, patate, arance, ananas, pane integrale.
<b>Vitamina B2</b>	Serve per la crescita, aiuta l'appetito e la digestione, è utile anche per il sistema nervoso, tessuti cutanei e gli occhi; si trova nel fegato, nel tuorlo d'uovo, latte formaggio, ortaggi verdi, fagioli, farina integrale.
<b>Vitamina B6</b>	Serve per il sistema nervoso, la digestione e l'assimilazione, evita la pellagra; si trova nel latte, tuorlo d'uovo, carne, cuore, fegato, pollo, salmone, pane integrale, riso, funghi, pomodoro.
<b>Vitamina B12</b>	Serve per formare i globuli rossi (indispensabile quindi negli stati anemici) e per curare il sistema nervoso; si trova nel latte, tuorlo d'uovo, fegato, pane integrale, oltre che in molte verdure e frutta.
<b>Vitamina C</b>	Serve per la crescita e lo sviluppo, la respirazione dei tessuti, la guarigione delle ferite, aiuta la resistenza alle infezioni. Occorre ingerirla quotidianamente perché non costituisce alcuna riserva nell'organismo. Si trova nel latte, uova, pesce, agrumi, frutta, olio di fegato di merluzzo.
<b>Vitamina E</b>	È la vitamina della fertilità ed è necessaria durante la gravidanza; si trova in moltissimi alimenti e quindi è assimilata in quasi tutte le diete.
<b>Vitamina K</b>	Serve per la coagulazione del sangue; si trova nel tuorlo d'uovo, spinaci, pomodoro, cavoli. Mediamente ogni dieta ne contiene il giusto quantitativo.

# PERCHÈ IL FICO CALABRESE

---

Il Fico ha rappresentato da millenni e fino alla metà del '900, un alimento fondamentale per tutti i popoli del Mediterraneo e in particolare della Calabria.

I Fichi freschi, oltre ad essere essiccati, venivano utilizzati per usi diversi: come alimento dell'uomo, per produrre delle melasse "*Miele di Fichi*", paste, marmellate, dolci (per strane mescolanze medicinali). Ci piace qui ricordare la "*scirubetta*", il più antico gelato della Calabria, fatta con neve fresca condita con "*Miele di Fichi*". Bisogna anche dire che, in nessuna altra parte del globo esistono condizioni così favorevoli come in Calabria dove risulta, da sempre, la pianta più diffusa. È presente su tutto il territorio Regionale, trovando condizioni favorevoli fino a quote di 1000 mt s.l.m. Spesso è stata associata alla vite e all'ulivo, ora impiantato in forma specializzata al pari dei pescheti e agrumeti. Tra le numerose varietà, quelle più adatte alla produzione del fresco per consumo stagionale, preferiscono terreni meno secchi e fertili. L'albero necessita di pochissima attenzione e poche cure, assicurando una buona produzione anche in assenza di pratiche culturali. Queste caratteristiche vegetative contribuiscono alla sua naturalezza e genuinità. Generalmente non richiede trattamenti antiparassitari, le uniche attenzioni che richiede sono quelle della potatura. La maturazione inizia con i "*Fioroni*" a fine Giugno, poi continua con "*Fichi Forniti*" fino a Ottobre inoltrato. La raccolta del Fico fresco necessita di particolari accorgimenti, essi vanno raccolti gradualmente per essere disposti in ceste areate avendo cura di non sovrapporli, perché frutto morbido e mieloso, sensibilissimi agli urti. Ci preme inoltre sottolineare che tra gli scopi di questo scritto, c'è il tentativo di rilanciare questo frutto sul mercato del consumo del fresco, aspetto meritevole di attenzione perché capace di portare reddito aggiuntivo a centinaia di famiglie che costituiscono e conservano lo Status di Azienda Contadina.

## LA QUALITÀ:

Un frutto dalle qualità e caratteristiche legate al territorio di produzione - CALABRIA, Sud Italia. Frutto completo, molto gustoso, energetico e mineralizzato (ferro, fosforo, calcio), tonificante, vitaminico (A, B1, B2, PP e C) ottimo per donne in gravidanza, anziani bambini e convalescenti. Per le sue proprietà è utile nelle astenie fisiche e nervose, nelle gastriti e nelle coliti, negli stati

febrili, nella stitichezza, nelle infiammazioni polmonari e urinarie. Ricco dal punto di vista proteico, con proprietà antimicrobiche, digestivo ed espettorante.

Un prodotto antico, con una sua carta d'identità che ne certifica le eccellenti caratteristiche sensoriali tutte legate al territorio di produzione, al suo microclima generato dalla geografia delle colline Calabresi - Sud Italia, lembo estremo dell'Europa nel centro del Mediterraneo, alla tradizione gastronomica di una regione dove il cibo e il fuoco simboleggiano la casa, la famiglia, la VITA FELICE DI UN POPOLO. Un cocktail esclusivo di aromi, sapori e tradizioni della classica ed inimitabile cultura alimentare mediterranea. Un prodotto semplice, naturale e genuino, direttamente dalla zona di produzione.

### ***COME SI CONSUMA***

Un prodotto pronto come frutta fresca e/o secca, in cucina può essere usato per molteplici preparazioni: negli antipasti, nei primi piatti, nei secondi, nei contorni e naturalmente nei dolci. Interi o tagliati a fette per preparare le focacce, con pecorino e miele o melassa di fichi. Tagliati a fette per preparare delle crostate, biscotti e pane con fichi. Per gelati alla frutta o con panna. Dal pandispagna al semifreddo, al dolce al cucchiaio. Con bolliti o come contorno per carni rosse. Da aggiungere in salse agrodolci. Abbinato a tutti i tipi di prosciutto, speck e bresaola. Fantastico se servito con formaggi come il pecorino, il grana, il parmigiano, la ricotta, e i caprini. Con il lardo e un bicchiere di vinsanto. Un modo per dare un tocco insolito agli inviti importanti.



# LE RICETTE:

## (Raccolta di ricette sul fico - vari autori)

---

# SCHEDA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Fichi con miele e cannella**

## NOTE:

*Gustate questa confettura dall'irresistibile dolcezza: semplice eppure sofisticata, sarà deliziosa per colazione.*

## INGREDIENTI

(PER 3-4 VASI DA 350G)

- 1 Kg di fichi
- 550 g di zucchero
- 250 g di miele
- 1 limone
- 1 baccello di vaniglia
- 1 stecca di cannella

## CONSIGLIO UTILE

*Potete servire questa dolcissima Confettura con un formaggio fresco o con una toma stagionata.*



## PASSAGGI:

- 1 Primo giorno.**  
Pulite delicatamente i fichi con un panno umido. Eliminate il peduncolo e tagliate i frutti a pezzi.  
Spremete il limone. Mettete i fichi in un recipiente e aggiungete lo zucchero, il succo di limone, il baccello di vaniglia, la stecca di cannella e 12 cl d'acqua. Mescolate delicatamente. Coprite e lasciate macerare in un luogo fresco per 12 ore.
- 2**  
Trasferite la preparazione in una casseruola e aggiungete il miele.
- 3 Secondo giorno.**  
Portate a ebollizione, mescolando con la schiumarola. Schiumate con cura, abbassate il fuoco e proseguite la cottura a fuoco medio per 15 minuti circa.
- 4**  
Portate a bollire un'ultima volta e togliete dal fuoco. Eliminate la vaniglia e la cannella. invasate e chiudete ermeticamente. rovesciate i vasetti e, quando sono freddi, rigiratel e riponeteli in un luogo fresco.
- 5**

# SCHEMA RICETTA



## NOME RICETTA:

### Fichi al cioccolato

## NOTE:

*Vi piacciono le ricette originali? Allora non potrete che apprezzare questa confettura di fichi e cioccolato: è una meraviglia di dolcezza, che manderà in estasi tutti i golosi.*

## INGREDIENTI

(PER 4 VASI DA 350G)

- 1 Kg di fichi
- 1 limone non trattato
- 250 g di cioccolato fondente
- 800 g di zucchero

## CONSIGLIO UTILE

*I fichi sono frutti delicati: per pulirli, utilizzate solo un canovaccio umido. Se invece la buccia è spessa, eliminatela.*



## PASSAGGI:

### 1 Primo giorno.

Pulite i fichi con un canovaccio umido ed eliminate il peduncolo. Tagliate in quattro. Lavate il limone ed asciugatelo. Grattugiate la scorza e spremetelo.

2 Mettete i quarti di fico in un recipiente. Aggiungete lo zucchero e il succo di limone. Mescolate delicatamente e fate macerare per 45 minuti.

3 Trasferite il tutto in una casseruola. Cuocete per qualche minuto fino all'ebollizione. Togliete dal fuoco, versate in un recipiente e coprite con la pellicola. Lasciate macerare per 12 ore.

### 4 Secondo giorno.

Versate la preparazione in una casseruola. Grattugiate il cioccolato e unitelo al resto insieme alla scorza di limone (se preferite, solo una parte di essa).

5 Scaldate lentamente, finché il cioccolato si sarà sciolto. Portate a ebollizione e quindi cuocete a bollore leggero per 15 minuti, mescolando delicatamente. Schiumate e invasate. Chiudete ermeticamente.

# SCHEDA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Pandifico**

## NOTE:

*Assicurarsi che i fichi siano bene esposti e ben asciugati prima di adoperarli per la preparazione.*

## INGREDIENTI

- 1 kg di fichi freschi
- 100 g di uvetta sultanina
- foglie di arancio e di limone

## CONSIGLIO UTILE

*Potete preparare voi stessi i fichi secchi che occorrono per questa confettura. Adagiate, distanziati l'uno dall'altro, i fichi freschi maturi su un graticcio di legno ed esponeteli al sole per tutto il giorno, girandoli di tanto in tanto e rientrandoli al tramonto in un luogo asciutto. Occorreranno 15/20 giorni in tutto.*

## PASSAGGI:

- 1** Tagliare i fichi in 4 pezzi e metterli su un graticcio al sole ad asciugare, avendo cura di tenerli coperti con una garza. una volta sciugati, sminuzzarli a coltello, aggiungete l'uvetta e formate delle tortine di circa 8 cm di diametro e alte circa 5 cm.
- 2** Sulle due facciate di ogni tortina legare 1 foglia di arancio e una foglia di limone, e rimettete d asciugare ancora per qualche giorno, tenendo sempre coperto con la garza, avendo cura di rigirare ogni tanto.
- 3** una volta asciugate, potete confezionare le vostre tortine in buste sottovuoto. Riponetele in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.





# SCHEMA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Composta di fichi e pesche noci**

## NOTE:

*In questa composta, il gusto dolce e pieno del fico, smorza il gusto acidulo delle pesche, da servire come dessert, aggiungendo una goccia di miele e delle foglioline di menta*

## INGREDIENTI

- 200 g di fichi freschi
- 5 pesche noci
- ½ bicchiere di vino rosso
- 200 g di zucchero di canna
- 1 bacca di vaniglia

## CONSIGLIO UTILE

*Per una preparazione meno calorica, si può sostituire lo zucchero con un cucchiaino raso di dolcificante tipo stevia*

## PASSAGGI:

- 1** Incidere delicatamente la buccia delle pesche, in 4 punti. Immergerle in acqua bollente per circa 1 minuto, poi toglierle con una schiumarola e passarle sotto l'acqua fredda e sbucciarle. Tagliare in 8 spicchi, eliminando il nocciolo.
- 2** Lavare e asciugare i fichi, eliminare il peduncolo, dividere in 4 parti. Aprire la bacca di vaniglia nel senso della lunghezza. In una pentola versare il vino e lo zucchero e scaldare a fiamma bassa. Quando lo zucchero è completamente sciolto, aggiungete la vaniglia e i pezzetti di fico e pesca. Lasciate cuocere a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto, schiumare se necessario.
- 3** Togliere la pentola dal fuoco. Eliminare la bacca di vaniglia raschiando l'interno con un coltello. Mescolare delicatamente, colmare i vasetti di vetro (precedentemente sterilizzati) tappare e pastorizzare, oppure distribuire in 4 coppette e servire la composta.



# SCHEDA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Fichi allo sciroppo di lavanda**

## NOTE:

*Ideale per accompagnare selvaggina o piatti di carne. Ottimo accompagnamento al gelato o ai formaggi freschi. Delizioso anche come dessert*

## INGREDIENTI

- 900 g di fichi freschi maturi
- 450 g di zucchero
- 1 pezzo di stecca di cannella
- 6 steli con fiori di lavanda

## CONSIGLIO UTILE

Utilizzare solo ed esclusivamente i fiori della lavanda

## PASSAGGI:

- 1** I Passare velocemente i fichi sotto acqua corrente e metterli ad asciugare su di un canovaccio. Tagliarli in 4 pezzi
- 2** In una pentola, versare 70 ml di acqua, lo zucchero, il pezzetto di cannella e far cuocere per 10 minuti. Togliere dal fuoco. Aggiungere la sommità fiorita della lavanda e lasciare in infusione per altri 10 minuti
- 3** Disponete i fichi, pressandoli un pochino, in vasetti di vetro (precedentemente sterilizzati)
- 4** Versare lo sciroppo caldo sui fichi, fino a ricoprirli completamente. aggiungere qualche fiorellino di lavanda in superficie, chiudere bene i vasetti e sterilizzare per 30 minuti



# SCHEMA RICETTA



## NOME RICETTA:

**CONFETTURA DI FICHI FRESCHI E  
UVA BIANCA**

## NOTE:

*Ottima confettura con i frutti di fine estate dal  
sapore zuccherino e dal profumo delicato.*

## INGREDIENTI

- 1 Kg di fichi freschi
- 500g di uva bianca
- 750 g di zucchero di canna
- 1 limone piccolo

## CONSIGLIO UTILE

Per questa preparazione è bene scegliere fichi non troppo maturi, poichè la cottura li disfarebbe.



## PASSAGGI:

- 1** IL GIORNO PRIMA: sciacquare i fichi e asciugarli con carta assorbente. Eliminare il peduncolo e tagliarli in 8 spicchi. riporli in una ciotola e coprirli con lo zucchero, mescolare delicatamente, coprire e riporre in frigo per una notte.
- 2** IL GIORNO DOPO: Sciacquare l'uva, sgranarla e metterla in una pentola con 10 cl di acqua. Cuocere a fuoco vivo fino a quando i chicchi non si rompono, con una schiumarola raccogliere semi che mano mano salgono in superficie. Tenere da parte questa purea.
- 3** Spremere il limone. In una pentola capiente versare i fichi e il succo di limone. Far bollire per 10 minuti mescolando di tanto in tanto.
- 4** Aggiungere la purea di uva e proseguire con la cottura per Itri 5 minuti, schiumando e togliendo i semi che affioreranno. Verificare la consistenza con la prova del piatto. a questo punto invasettare, chiudere bene i vasetti e sterilizzare per 30 minuti



# SCHEDA RICETTA



## NOME RICETTA:

**FICHI DELIZIOSI CON MELASSA DI FICO**

## NOTE:

*da abbinare al gelato, ai formaggi stagionati, o semplicemente come delizioso dessert*

## INGREDIENTI

- 1 Kg di fichi cotti al forno
- 700 ml di melassa di fico

## CONSIGLIO UTILE

Per gustare al meglio questa delizia, servire sempre insieme i fichi e la melassa di colmatura

## PASSAGGI:

- 1** IL GIORNO PRIMA: cuocere i fichi in forno a temperatura media, fino a che diventano dorati, ancora caldi chiuderli in un contenitore di plastica a chiusura ermetica fino a raffreddamento
- 2** IL GIORNO DOPO: Invasettare i fichi avendo cura di non pressarli troppo, e colmare con la melassa. chiudere ermeticamente e sterilizzare per 30 minuti





# SCHEMA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Confettura di fichi con vino bianco dolce e noci**

## NOTE:

*Da gustare abbinata ad arrostiti di carne o su una fetta di buon pane casereccio*

## INGREDIENTI

- 1 kg di fichi freschi
- 300 g di noci fresche intere
- 750 g di zucchero di canna
- 25 cl di vino dolce fruttato
- 1 limone non trattato

## CONSIGLIO UTILE

E' consigliabile realizzare questa ottima confettura a fine settembre, quando è possibile reperire le noci fresche, più gustose di quelle secche



## PASSAGGI:

**1** PRIMO GIORNO: sgusciate le noci e immergere i gherigli in acqua bollente, scolare a poco alla volta e pelare finché sono calde. poi tritatele in modo grossolano. Spremete il limone, lavate i fichi sotto acqua corrente, asciugateli e tagliate il peduncolo. Tagliateli a rondelle e metteteli in una ciotola, ricopriteli con lo zucchero, il vino e il succo di limone. Far macerare per un'oretta. Mettete questa preparazione in una pentola e portare a lenta ebollizione, aggiungere le noci e portate di nuovo ad ebollizione per qualche minuto. trasferite il tutto in un contenitore, coprite con pellicola e lasciate macerare per 12 ore.

**2** IL GIORNO DOPO: versate la preparazione in una pentola, portatela ad ebollizione e far cuocere a fuoco vivo per 10 minuti, avendo cura di mescolare spesso e bene. Verificate la consistenza con la prova del piatto, se raggiunta, invasettare a caldo, chiudere e sterilizzare i vasi.

# SCHEDA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Composta di fichi freschi, prugne e more**

## NOTE:

*Una ottima composta da realizzare a fine estate quando i frutti sono un concentrato di sapori e profumi*

## INGREDIENTI

- 600 g di fichi freschi
- 600 g di prugne
- 300 g di more
- 200 g di zucchero di canna
- 1/2 cucchiaino di cannella

## CONSIGLIO UTILE

E' consigliabile realizzare questa ottima confettura a fine estate, quando la frutta è meno ricca di acqua, ma più di profumi e sapori

## PASSAGGI:

- 1 Lavate delicatamente i fichi e asciugateli con carta da cucina. Tagliateli in 4 pezzi. Lavate le prugne, divideteli a metà ed eliminate il nocciolo, tagliateli in 4 pezzi. In una pentola, versate lo zucchero e scaldate a fuoco lento per 5 minuti, finchè non si è sciolto. Mettete le prugne e la cannella nello sciroppo. cuocete a fuoco lento e con coperchio sulla pentola per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Unite i fichi e proseguite con la cottura per altri 6/7 minuti. Se la preparazione vi risulta troppo liquida, fate ridurre a fuoco alto, per qualche altro minuto. Infine, aggiungete le more, mescolate bene, fate cuocere per qualche minuto, togliete la pentola dal fuoco, invasettare a caldo e sterilizzare i vasi, oppure servire tiepido.



# SCHEMA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Confettura di fichi freschi e cioccolato**

## NOTE:

*Per chi ama i gusti decisi, pieni di dolcezza e di bontà. Una confettura dedicata ai golosi*

## INGREDIENTI

- 1 kg di fichi freschi
- 300 g di cioccolato fondente
- 700 g di zucchero di canna
- 1 limone non trattato

## CONSIGLIO UTILE

E' consigliabile invasettare le confetture a caldo, in modo da avere una maggiore fluidità del prodotto. Pulire sempre bene il bordo dei vasetti se necessario e tappare entro breve tempo.



## PASSAGGI:

- 1** PRIMO GIORNO: lavare i fichi sotto acqua corrente ed eliminare il picciolo. tagliateli in 4 pezzi, lavate il limone, grattugiate la scorza e spremetene il succo. In un recipiente mettete i pezzi di fichi, aggiungete lo zucchero e il succo di limone. Lasciate macerare per 1 ora. Trascorso il tempo, trasferire il tutto in una pentola, e portate all'ebollizione. Togliete dal fuoco, versate in un contenitore e coprite con pellicola. Lasciare macerare per 1 notte.
- 2** SECONDO GIORNO: trasferite la preparazione in una pentola, grattugiate il cioccolato e unitelo ai fichi, alla scorza di limone. Scaldare lentamente finché il cioccolato si sarà sciolto. portate ad ebollizione e quindi cuocete a fuoco basso per 20 minuti, mescolando delicatamente. Schiumate e invasettate, chiudete bene i vasetti (precedentemente sterilizzati) e sterilizzate in acqua bollente



# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

per la pasta esterna:

- 250 g di farina tipo 0
- 1 uovo
- 1 pizzico di sale
- 100 ml acqua
- 40 g di burro

Per il ripieno:

- 12 fichi medi
- 60 g di gherigli di noci
- scorza grattugiata di 1 limone
- 10 biscotti secchi
- 50 g di zucchero di canna

## CONSIGLIO UTILE

Si conserva in frigorifero per 2 giorni chiuso in un contenitore ermetico.



## NOME RICETTA:

**Strudel di fichi freschi**

## NOTE:

*Per chi ama i gusti decisi, pieni di dolcezza e di bontà. Una confettura dedicata ai golosi*

## PASSAGGI:

**1** Preparazione pasta esterna: in una ciotola capiente versate la farina e aggiungete l'uovo, versa l'acqua e il pizzico di sale, aggiungete il burro morbido tagliato a pezzetti, e iniziate ad amalgamare gli ingredienti nella ciotola fino a quando i liquidi saranno assorbiti dalla farina. trasferite l'impasto sulla spianatoia e lavoratelo fino a quando non risulterà liscio, morbido e compatto. Coprite con della pellicola e lasciate riposare per 30 min. a temperatura ambiente

**2** Lavate, asciugate e tagliate in pezzi i fichi, e uniteli ai biscotti sbriciolati, lo zucchero, la scorza di limone e le noci spezzettate, amalgamate il tutto con cura. Sulla spianatoia leggermente infarinata, stendete l'impasto in una sfoglia sottile, spennellate al centro con burro fuso e farcite in modo uniforme con il ripieno. Arrotolate a cilindro e posizionate lo strudel su una placca rivestita di carta forno, spennellate con altro burro fuso. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per circa 45 min. o fino a quando sarà leggermente dorato. Lasciate intiepidire. Spolverare di zucchero a velo e servire.

# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 18 gamberoni sgusciati
- 9 fichi maturi
- ½ bicchiere di whisky bourbon
- qualche fogliolina di menta
- sale q.b.
- pepe bianco q.b.
- Tabasco qualche goccia
- 30 g di burro
- 1 arancia non trattata

## CONSIGLIO UTILE

Se riuscite a far stare in piedi i gamberoni, l'effetto sarà più scenografico



## NOME RICETTA:

**Gamberoni con fichi freschi e menta**

## NOTE:

*I fichi sono un frutto molto versatile, adatti a molteplici preparazioni di cucina, dolci e salate.*

## PASSAGGI:

- 1** Eliminare il carapace e il filo ai gamberoni, mano mano sistemateli in una ciotola e cospergete con il whisky. Lasciare marinare per qualche minuto. Intanto scaldate una padella antiaderente e cuocete velocemente i gamberi sgocciolati dal loro liquido. Aggiustate di sale e pepe, aggiungete qualche goccia di tabasco. Toglieteli dalla padella aggiungete la menta, coprite con un coperchio e lasciate riposare.
- 2** Nella stessa padella usata per i gamberi, mettere il burro e i fichi tagliati in 4 parti, far caramellare, avendo cura di non romperli, toglieteli dalla padella e nella stessa versate il succo dell'arancia per deglassare. Sporcate il piatto di portata con yoghurt greco e sistemate i gamberoni e i fichi a spicchi, decorate con altre foglie di menta. Glassate con il fondo di cottura.

# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- 6 fichi freschi maturi
- 2 melanzane Violetta
- 6 tomini
- 30 g di nocciole tostate
- 1 cucchiaino di miele di acacia
- 1 cucchiaino abbondante di senape
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di salvia
- olio evo, sale, pepe

## CONSIGLIO UTILE

Per rendere ancora più completo il piatto, potete aggiungere delle fette di pane rustico tostato



## NOME RICETTA:

**Teglia di fichi freschi, melanzane e tomini**

## NOTE:

*La dolcezza dei fichi e la sapidità del formaggio....un matrimonio perfetto per questo piatto dal sapore autunnale*

## PASSAGGI:

- 1** Tagliare le melanzane a fette spesse e per il verso lungo. Con un coltello affilato incidete la superficie delle fette, a griglia ma senza arrivare fino in fondo. Disponetele poi in una teglia senza sovrapporle e cuocetele a 180° per circa 30 minuti.
- 2** Incidete la superficie dei tomini, a griglia. Sfornate le melanzane, cospargetele di nocciole tagliuzzate grossolanamente, adagiatevi sopra i tomini e infornate di nuovo fino a quando il formaggio sarà abbastanza fuso. In una ciotolina mettete l'olio, la senape, il miele e il pizzico di sale, battete con un frustino, fino ad avere una emulsione omogenea. A parte tritate la salvia con il rosmarino. Sfornate la teglia, cospargete per bene con il trito aromatico e del pepe macinato al momento. Distribuite i fichi tagliati in spicchi e servite con l'emulsione a parte.



# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 1 base di pasta per pizza
- 5/6 fichi freschi maturi
- 150 g di mozzarella fiordilatte
- 80 g circa di prosciutto crudo
- 70 g di rucola
- olio evo

## CONSIGLIO UTILE

*Se volete dare un tocco di dolcezza in più, riscaldare una padella antiaderente e lasciate caramellare leggermente i fichi.*



## NOME RICETTA:

***Pizza bianca con fichi, rucola e crudo***

## NOTE:

*La versatilità dei fichi freschi in cucina, da spazio ad un ampio ventaglio di preparazioni dal dolce al salato, dall'aperitivo al dessert*

## PASSAGGI:

- 1** Preriscaldate il forno a 220°C.  
Su una teglia per pizza rivestita di carta forno, stendete la base per pizza  
Tagliate la mozzarella a cubetti piccoli e fatela scolare, poi distribuitela sulla pizza  
Infornate per 12 minuti circa, o comunque fino a doratura
- 2** Nel frattempo, lavate i fichi e tagliateli a spicchi  
Sfornate la pizza, aggiungete la rucola, i fichi e il crudo alla fine  
Completate con un filo di olio evo e servite subito



# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- 9 fichi freschi sodi ma maturi
- 1 avocado maturo
- 250 g di gamberi sgusciati e sbollentati
- 150 g di lattughino
- mezzo limone
- sale
- pepe
- olio evo

## CONSIGLIO UTILE

Condite questa insalata al momento di servirla, in modo da non far perdere croccantezza al lattughino



## NOME RICETTA:

**Insalata di fichi, avocado e gamberi**

## NOTE:

*La versatilità dei fichi freschi in cucina, da spazio ad un ampio ventaglio di preparazioni dal dolce al salato, dall'aperitivo al dessert*

## PASSAGGI:

- 1** Lavate e tagliate a spicchi i fichi  
Tagliate a cubetti l'avocado, mettetelo in una ciotola e spruzzatelo con il succo del mezzo limone
- 2** In una ciotola, unite il lattughino, i gamberi l'avocado, e i fichi.  
Condite con olio, sale e pepe macinato al momento.  
Mescolate delicatamente e servite fresco





# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 8 fette di pane casereccio
- 7 fichi freschi maturi
- 150 g di caprino fresco
- 2 cucchiaini di miele di acacia
- qualche rametto di timo fresco

## CONSIGLIO UTILE

Per esaltare al massimo aromi e sapori, servire tiepido o a temperatura ambiente



## NOME RICETTA:

**Bruschette con fichi, caprino e miele**

## NOTE:

*La versatilità dei fichi freschi in cucina, da spazio ad un ampio ventaglio di preparazioni dal dolce al salato, dall'aperitivo al dessert.*

## PASSAGGI:

- 1** Tostate le fette di pane sulla griglia finché saranno dorate.  
Su ognuna, spalmate un cucchiaino circa di caprino  
Tagliate i fichi a fettine sottili e disponeteli sul caprino
- 2** Per completare le bruschette, su di ognuna aggiungete un filo di miele e le foglioline di timo fresco



# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- 10 fichi freschi maturi
- 150 g di taleggio
- 50 g di nocciole

## CONSIGLIO UTILE

Servite questo piatto come antipasto gourmet o come contorno



## NOME RICETTA:

**Fichi freschi al forno con taleggio e nocciole**

## NOTE:

*La versatilità dei fichi freschi in cucina, dà spazio ad un ampio ventaglio di preparazioni dal dolce al salato, dall'aperitivo al dessert.*

## PASSAGGI:

- 1** Preriscaldate il forno a 200°C  
Lavate i fichi e incideteli a croce nella parte superiore, apriteli leggermente, stando attenti a non romperli
- 2** In ciascun fico, inserite un pezzetto di taleggio.  
Disponeteli in una teglia e infornate per 12 minuti circa o fino a quando il formaggio sarà fuso.  
Tritate grossolanamente le nocciole e distribuitele sui fichi al momento di servire



# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 10 fichi freschi maturi
- 100 g di pecorino grattugiato (non troppo stagionato)
- 90 g di pangrattato + extra per impanare
- 1 uovo
- olio di semi per friggere

## CONSIGLIO UTILE

Scolatele bene su carta assorbente e servitele tiepide



## NOME RICETTA:

**Crocchette di fichi freschi e pecorino**

## NOTE:

*La versatilità dei fichi freschi in cucina, da spazio ad un ampio ventaglio di preparazioni dal dolce al salato, dall'aperitivo al dessert.*

## PASSAGGI:

- 1** Sbucciate i fichi e metteteli in una ciotola. Schiacciateli bene bene con una forchetta fino ad ottenere una purea omogenea. Unite il pangrattato, il pecorino grattugiato e l'uovo, amalgamare bene. Se l'impasto dovesse risultare troppo morbido aggiungete un altro poco di pangrattato
- 2** Formate delle crocchette piccole e tonde. Passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio caldo fino a doratura.



# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- 600 g di petto di pollo
- 10 fichi freschi maturi
- ½ cipolla rossa di Tropea
- 100 ml di vino bianco secco
- 2 rametti di rosmarino
- olio evo
- sale e pepe

## CONSIGLIO UTILE

Servite ben caldo



## NOME RICETTA:

*Petto di pollo con fichi freschi*

## NOTE:

Un secondo piatto insolito e alquanto gustoso. Un

## PASSAGGI:

- 1** Tagliate il petto di pollo a tocchetti.  
In una padella antiaderente , soffriggete la cipolla tritata finemente, con un filo d'olio. Aggiungete i pezzetti di pollo e fate rosolare per 6/7 minuti circa. Sfumate col vino bianco e lasciate evaporare.
- 2** Unite i fichi tagliati a quarti, il rametto di rosmarino aggiustate di sale e pepe, saltate velocemente.





# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 10 fichi
- 150 g di bresaola
- 100 g di rucola
- Succo di ½ limone
- olio evo
- sale e pepe q.b

## CONSIGLIO UTILE

Servite subito, ancora tiepida



## NOME RICETTA:

***Insalata tiepida con fichi,  
bresaola e taleggio***

## NOTE:

Il punto forte dei fichi è la loro versatilità in cucina, con un po di fantasia, trovano ampio spazio in qualsiasi preparazione

## PASSAGGI:

- 1** Lavate e tagliate a spicchi i fichi  
Scaldare una padella antiaderente senza condimento  
Scaldare leggermente i fichi per 3/4 minuti  
finché iniziano a caramellare
- 2** Disponete la rucola su un piatto da portata, poi unite la bresaola e i fichi tiepidi  
condite con succo di limone, olio evo sale e pepe macinato al momento



# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 10 fichi freschi maturi
- 150 g di caprino fresco
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1 rametto di rosmarino
- olio evo

## CONSIGLIO UTILE

Servite subito, ancora tiepida



## NOME RICETTA:

***Tarte tatin salatan con fichi e formaggio di capra***

## NOTE:

Il punto forte dei fichi è la loro versatilità in cucina, con un po' di fantasia, trovano ampio spazio in qualsiasi preparazione

## PASSAGGI:

- 1** Preriscaldate il forno a 200°C.  
In una padella antiaderente, versate un filo d'olio, aggiungete lo zucchero e il rosmarino.  
Tagliate i fichi a metà e disponeteli nella padella con il taglio verso il baso, cuocete per 2-3 minuti, poi spegnete il fuoco
- 2** Con un cucchiaino, distribuite bene il formaggio sui fichi. Coprite il tutto con la pasta sfoglia, rimboccandola sui lati. Infornate per 25-30 minuti finché non risulterà dorata. Capovolgete delicatamente su un piatto da portata



# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 8 fichi freschi maturi
- 2 zucchine
- 70 g di pecorino romano grattugiato
- olio evo
- sale
- pepe

## CONSIGLIO UTILE

Servite subito, calde o tiepide, come antipasto o come delizioso finger food



## NOME RICETTA:

*Sfoglie alle zucchini e fichi freschi*

## NOTE:

Il punto forte dei fichi è la loro versatilità in cucina, con un po' di fantasia, trovano ampio spazio in qualsiasi preparazione

## PASSAGGI:

- 1** Preriscaldate il forno a 200°C.  
Lavate le zucchini e tagliatele a rondelle sottili. Saltatele in padella con un filo di olio e il sale per 4-5 minuti.  
Srotolate la pasta sfoglia e ritagliatene 8 rettangoli  
Distribuite le zucchini su ciascuna sfoglia, poi aggiungete le fettine di fico e una spolverata di pecorino.
- 2** Condite con un filo d'olio evo e il pepe macinato al momento.  
Infornate per 15-18 minuti, finché sono dorate.



# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- gnocchi freschi di patate
- 7 fichi freschi maturi
- 100 ml di panna da cucina
- 50 g di parmigiano grattugiato
- sale e pepe q.b

## CONSIGLIO UTILE

Servite caldi, con una bella spolverata di parmigiano sopra



## NOME RICETTA:

***Gnocchi di patate con salsa ai fichi freschi***

## NOTE:

Il punto forte dei fichi è la loro versatilità in cucina, con un po' di fantasia, trovano ampio spazio in qualsiasi preparazione

## PASSAGGI:

- 1** Sbucciate i fichi e frullateli con la panna fino ad ottenere una salsa omogenea e liscia.  
Scaldatela in un pentolino a fuoco dolce. Aggiungete il parmigiano,, un pizzico di sale, una macinata di pepe e mescolate bene
- 2** Cuocete gli gnocchi in acqua salata, appena vengono a galla scolateli, versateli nella padella con la salsa, mescolate delicatamente. Servite





# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 8 piccole tortillas
- 7 fichi freschi maturi
- 200 g di tacchino arrosto affettato
- 70 g di lattuga iceberg
- 4 cucchiaini di yogurt bianco naturale
- il succo di ½ limone
- sale e pepe q.b

## CONSIGLIO UTILE

Se volete dare maggiore estro a questa preparazione, all'interno di ogni tacos, aggiungete una leggera spruzzata di granella di nocciole



## NOME RICETTA:

**Insalata di cereali con fichi freschi**

## NOTE:

quando si vuole aggiungere una nota dolce... basta qualche fico fresco maturo.. e il gioco è fatto

## PASSAGGI:

- 1** Mescolate lo yogurt con il succo di limone, aggiungete sale e pepe macinato al momento, miscelate bene fino ad ottenere una fresca salsa
- 2** Lavate la lattuga, sgrondatela dall'acqua e tagliatela in strisciole sottili.  
Tagliate i fichi a fettine sottili  
Scaldare leggermente le tortillas in padella  
Farcite ogni tacos con: un po di lattuga, fette di tacchino, fichi e salsa allo yogurt



# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- 13 fichi freschi maturi
- 70 g di scaglie di grana padano
- 11 foglie di basilico
- olio evo
- sale e pepe q.b

## CONSIGLIO UTILE

Servite freddo, accompagnato da fettine di pane casereccio tostato



## NOME RICETTA:

***Carpaccio di fichi con grana padano e olio al basilico***

## NOTE:

quando si vuole aggiungere una nota dolce... basta qualche fico fresco maturo.. e il gioco è fatto

## PASSAGGI:

- 1** Lavate i fichi e tagliateli a fettine molto sottili  
Disponeteli a raggiera su un piatto da portata  
Aggiungete le scaglie di grana padano sopra
- 2** Frullate il basilico con 4 cucchiai di olio evo il sale e il pepe macinato fresco, otterrete un profumatissimo olio al basilico.  
Versatelo sui fichi e servite



# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 1 kilo e ½ di fichi freschi non troppo maturi
- 550 g di zucchero semolato
- 200 ml di acqua
- 100g di rum
- sale e pepe q.b

## CONSIGLIO UTILE

Chiudete ermeticamente i vasetti e sterilizzateli. Garantirete una maggiore conservabilità



## NOME RICETTA:

*Fichi freschi caramellati*

## NOTE:

Gustateli insieme ai formaggi...  
una squisitezza!

## PASSAGGI:

- 1** Lavate i fichi sotto l'acqua corrente ed eliminate il picciolo ma solo la parte finale. Sistemate in un tegame abbastanza largo per disporli in un unico strato, irrorate con l'acqua e il rum e distribuite bene sopra lo zucchero.
- 2** Cuocete a fuoco dolce per circa 1 ora e mezza senza coperchio, fino a quando lo sciroppo sarà denso e i fichi risulteranno caramellati.  
Con le dovute attenzioni, trasferite i fichi caramellati bollenti, cercando di suddividere anche il loro liquido nei vasetti di vetro (precedentemente sterilizzati), tappate e capovolgete fino a completo raffreddamento.

# SCHEDA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Pere e fichi secchi alle arance**

## NOTE:

*Il sole del sud e i profumi del nord si sposano in questa confettura di pere e fichi secchi. La sua consistenza e i suoi colori sono già un regalo per gli occhi! Spalmata su una fetta di pan brioche tostato darà più sapore alla prima colazione.*

## INGREDIENTI

(PER 5 VASI DA 250G)

- 1,2 Kg di pere
- 250 g di fichi secchi
- 1 limone
- 2 arance di grandi dimensioni
- 350 g di zucchero integrale

## CONSIGLIO UTILE

*I fichi secchi forniscono un ottimo apporto di fibre e di minerali come il potassio e il magnesio. Ricchi di altri elementi nutritivi, sono un alimento delizioso di cui approfittare sia al naturale che in cucina.*



## PASSAGGI:

- 1** Spremete il limone. Sbucciate le pere, tagliatele in quattro, quindi eliminate il torsolo. Tagliate i quarti a dadini e inaffiateli con metà del succo di limone.
- 2** Sbucciate le arance e tagliate la polpa in quattro. Inaffiatela con il succo di limone restante. Eliminate il peduncolo dei fichi secchi, quindi tagliateli a dadini.
- 3** Mettete le pere, le arance e i fichi in una casseruola.
- 4** Aggiungete lo zucchero integrale. Fate sobbollire e lasciate cuocere per 1 ora e 15 minuti, mescolando con regolarità e schiumando di tanto in tanto.
- 5** Quando la cottura è terminata, mettetela subito la confettura nei vasetti e chiudeteli ermeticamente.



# SCHEDA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Mendicanti al rum**

## NOTE:

*Mandorle, fichi secchi, nocciole e uva passa: così è composto il tradizionale dessert provenzale chiamato "quattro mendicanti", qui riproposto in modo diverso. Potete servire la frutta nel suo alcool oppure con gelato e pasticcini secchi.*

## INGREDIENTI

(PER 2 VASI DA 1 L)

- 75 cl di rum bianco
- 500 g di prugne secche denocciolate
- 400 g di albicocche secche
- 400 g di fichi secchi
- 100 g di datteri
- 100 g di uva passa
- 100 g di gherigli di noci
- 150 g di zucchero
- 1 l di tè forte (3 bustine)

## CONSIGLIO UTILE

*Potete sostituire il rum con il whisky, oppure tagliare la frutta a dadini e prepararla come indicato. Per la conserva scegliete preferibilmente frutta secca biologica.*



## PASSAGGI:

- 1 Primo giorno.**  
Preparate un litro di tè forte. Fatevi macerare le albicocche e le prugne secche per una notte.
- 2 Secondo giorno.**  
Scolate le prugne e le albicocche. Mettete tutta la frutta nei vasi dividendola in parti uguali e disponendola a strati diversi per colore e tipologia.
- 3** In una casseruola preparate lo sciroppo con 20 cl di acqua e lo zucchero. Portate a ebollizione e, quando lo sciroppo è trasparente e forma grandi bolle, spegnete il fuoco. Lasciatelo raffreddare, poi versatelo sulla frutta.
- 4** Distribuite il rum nei vasi e chiudete ermeticamente. Lasciate riposare un mese, in un luogo fresco e al riparo dalla luce, prima di consumare.

# SCHEDA RICETTA



## NOME RICETTA:

### Fichi secchi e rabarbaro

## NOTE:

*Questa confettura associa la freschezza acidulata del rabarbaro alla dolcezza mielata dei fichi secchi. E' una preparazione originale da servire con il gelato alla crema.*

## INGREDIENTI

(PER 4 VASI DA 350 G)

- 1,2 kg di rabarbaro
- 180 g fichi secchi
- 600 g di zucchero
- 150 g di miele
- 1 arancia non trattata
- 1 limone

## CONSIGLIO UTILE

*Potete preparare voi stessi i fichi secchi che occorrono per questa confettura. Adagiate, distanziati l'uno dall'altro, i fichi freschi maturi su un graticcio di legno ed esponeteli al sole per tutto il giorno, girandoli di tanto in tanto e rientrandoli al tramonto in un luogo asciutto. Occorreranno 15/20 giorni in tutto. Una volta secchi, i fichi possono essere conservati in un recipiente di vetro, premuti uno sull'altro, con alcune foglie di alloro.*



## PASSAGGI:

- 1 Primo giorno.**  
Lavate i gambi di rabarbaro e asciugateli con un canovaccio. Tagliateli a pezzetti di 2 cm. Lavate l'arancia, spazzolatela, asciugatela e prelevate la scorza con i rigalimoni. Tagliate a pezzetti i fichi secchi.
- 2** Spremete il limone. Mettete il rabarbaro in un recipiente con i fichi, ricoprite con lo zucchero e il miele, quindi aggiungete il succo di limone e la scorza di arancia. Coprite con la pellicola e lasciate macerare per 12 ore.
- 3 Secondo giorno.**  
Trasferite il tutto in un colino fine e raccogliete il succo. Tenete da parte il rabarbaro e i fichi. versate il succo filtrato in una casseruola e cuocete a bollore leggero per 5 minuti.
- 4** Unite allo sciroppo il rabarbaro e i fichi a pezzetti e proseguite la cottura a bollore leggero per 15 minuti circa.
- 5** Versate la confettura nei vasetti sterilizzati. Chiudete questi ultimi e teneteli rovesciati finché saranno freddi. Quindi riponeteli in un luogo fresco e al riparo dalla luce.

# SCHEMA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Fichi e noci sciropati**

## NOTE:

*Potete servire questa frutta sciropata per accompagnare un piatto di pollame oppure come dessert. In quest'ultimo caso, presentate in una coppa uno o due fichi tagliati in quattro con qualche noce e nappate con lo sciroppo. Aggiungete una pallina di gelato e panna montata e decorate con biscottini di pasta frolla o di pasta a sigaretta.*

## INGREDIENTI

(PER 4 VASI DA 350 G)

- 1,2 kg di rabarbaro
- 180 g fichi secchi
- 600 g di zucchero
- 150 g di miele
- 1 arancia non trattata
- 1 limone

## CONSIGLIO UTILE

*Potete preparare voi stessi i fichi secchi che occorrono per questa confettura. Adagiate, distanziati l'uno dall'altro, i fichi freschi maturi su un graticcio di legno ed esponeteli al sole per tutto il giorno, girandoli di tanto in tanto e rientrandoli al tramonto in un luogo asciutto. Occorreranno 15/20 giorni in tutto. Una volta secchi, i fichi possono essere conservati in un recipiente di vetro, premuti uno sull'altro, con alcune foglie di alloro.*



## PASSAGGI:

- 1** Sciacquate i fichi sotto l'acqua fredda e scolateli. Eliminate il peduncolo. Bucherellateli in diversi punti con uno spiedino di legno.
- 2** Preparate uno sciroppo mettendo in una piccola casseruola lo zucchero, 50 cl d'acqua e la stecca di cannella a pezzetti. Fate sciogliere lentamente lo zucchero, quindi portate a bollore per 10 minuti. Lasciate raffreddare.
- 3** Strofinare i gherigli di noce con un canovaccio per eliminare la polvere e la pellicina in eccesso. Disponete i fichi nel vaso premendoli senza stapparli e alternandoli alle noci.
- 4** Versate lo sciroppo freddo sulla frutta in modo da ricoprirla fino a arrivando a 2 cm dall'apertura del vaso. Se occorre, aggiungete acqua bollita. Quindi chiudete.
- 5** Disponete il vaso in una pentola



# SCHEDA RICETTA



## NOME RICETTA:

**Confettura di fichi secchi e pere**

## INGREDIENTI

- 300 g di fichi secchi
- 1 kg di pere mature
- 300 g di zucchero di canna
- 1 limone non trattato
- 2 arance non trattate

## CONSIGLIO UTILE

E' consigliabile invasettare le confetture a caldo, in modo da avere una maggiore fluidità del prodotto. Pulire sempre bene il bordo dei vasetti se necessario eappare entro breve tempo.

## NOTE:

*Per una colazione che sa di sole e di campagna, spalmate questa confettura su una fetta di pane integrale tostato, sarà una buona spinta energetica nella vostra giornata*

## PASSAGGI:

- 1 Sbucciare le pere, eliminare la parte del torsolo, tagliarle a dadini, irrorarle con metà del succo del limone. Pelare a vivo a vivo le arance e tagliare grossolanamente la polpa ottenuta. Tagliare il peduncolo dei fichi secchi e Tagliateli a dadini.

In una pentola mettere le pere, le arance e i fichi secchi, aggiungete lo zucchero e fate sobbollire. lasciate cuocere per 1 ora circa, mescolando bene e schiumando se necessario. Trascorso il tempo, fate la prova piatto per verificare la consistenza, se necessario cuocete ancora per qualche minuto. A caldo, invasettare (vasetti precedentemente sterilizzati) chiudere e sterilizzare.





# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 10 Fichi secchi medi
- 10 fettine di pancetta tesa
- 150 g di robiola
- prezzemolo
- sale

## CONSIGLIO UTILE

Scegliete i fichi più morbidi al tatto e possibilmente uguali come pezzatura



## NOME RICETTA:

**Fichi secchi e pancetta**

## NOTE:

*I fichi freschi e secchi si prestano molto bene anche per preparazioni di vari piatti di cucina*

## PASSAGGI:

- 1** Preriscaldare il forno a 190°.  
Aprire i fichi secchi a metà, (mettendo il fico in piedi, il picciolo dovrà rimanere in alto e l'ostiole come base).  
tritare il prezzemolo finemente, unirlo alla robiola e ad un pizzico di sale.  
Farcite ogni fico con questo composto e ricomporre nella forma originaria.  
Avvolgete ogni fico con una fetta di pancetta (tagliata sottile) sulla parte della farcitura e fermate bene con uno stecchino di legno.
- 2** Passare in forno ventilato per 6/7 minuti o fino a quando la pancetta risulterà croccante.



# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- 450 g di gorgonzola dolce e cremoso
- 300 di ricotta non salata
- 2 dl di vino bianco dolce secco
- 15 fichi secchi
- gherigli di nci
- 40 g di burro fuso

Per decorazione:

- 6 fichi secchi
- gherigli di noci
- qualche rametto di timo
- pistacchi

## CONSIGLIO UTILE

Scegliete sempre i fichi più morbidi e carnosi al tatto.



## NOME RICETTA:

**Sformato di fichi secchi e gorgonzola**

## NOTE:

*i fichi sono un frutto molto versatile, adatti a molteplici preparazioni di cucina, dolci e salate.*

## PASSAGGI:

- 1** Mettete i fichi secchi in un contenitore e ricoprirli completamente con il vino bianco. Imburrate uno stampo da plumcake e rivestite per bene con carta forno. Con il gorgonzola tagliato a fette di  $\frac{1}{2}$  cm, create un fondo nello stampo e i le pareti intorno allo stampo, lasciando circa 2 dita al di sotto del bordo stesso. Scolate metà dei fichi secchi e divideteli in piccole fettine, in una ciotola amalgamate per bene la ricotta e le noci tritate grossolanamente
- 2** Disponete i fichi sul fondo di gorgonzola, e metà del composto di ricotta e noci, continuare con gli strati di fichi e ricotta, chiudere con uno strato di gorgonzola, e negli spazi rimasti versare il burro fuso. Riponete in frigo per 6/7 ore. Poco prima di servire, capovolgere sul piatto di portata e rimuovere la carta forno. Decorate con i restanti fichi secchi, i rametti di timo e i pistacchi sminuzzati grossolanamente.

# SCHEMA RICETTA

## INGREDIENTI

- 800 g di lonza di maiale in una sola fetta
- 300 g di fichi freschi
- 150 g di prosciutto crudo
- 350 ml di prosciutto crudo
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 grossa cipolla di Tropea
- Rametti di: timo, maggiorana, rosmarino, alcune foglie di salvia

## CONSIGLIO UTILE

Si conserva in frigo per 3 giorni, coperto con pellicola. Scaldare prima di servire.



## NOME RICETTA:

**Arrosto di maiale con ripieno di fichi secchi e crudo**

## NOTE:

*I fichi sono un frutto molto versatile, adatti a molteplici preparazioni di cucina, dolci e salate.*

## PASSAGGI:

- 1** Lavate e mondate le carote, il sedano e la cipolla, tagliateli in pezzi grossolani. Stendete la lonza sul tagliere e battetela col batticarne per renderla più sottile e più tenera. Stendete le fette di prosciutto crudo sulla carne, e sopra stendete ancora i fichi tagliati a fettine, lasciando 1 cm circa di bordo libero.
- 2** Arrotolate l'arrosto avendo cura di stringere bene ma non far fuoriuscire il ripieno, legate e inserite mano mano i rametti aromatici. In un tegame versare un filo di olio di oliva e far rosolare bene l'arrosto su tutta la superficie, poi inserite anche le verdure, salate e pepate. Aggiungete il brodo e fate cuocere a fuoco basso con il coperchio sul tegame. finita la cottura, togliete l'arrosto dal tegame e fatelo intiepidire su una gratella. Nel mixer versate il liquido di cottura e frullate, sarà questa la salsa di accompagnamento. A freddo, tagliate l'arrosto a fette dello spessore di 3 cm e servite con la salsa di verdure



# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- 600 g di radicchio di Chioggia
- 7 fichi secchi
- 3 arance
- 60 g di nocciole tritate
- olio evo
- sale
- aceto balsamico

## CONSIGLIO UTILE

Un piatto gourmet, da abbinare a formaggi freschi di capra



## NOME RICETTA:

***Insalata di fichi secchi, radicchio e arance***

## NOTE:

*I fichi trovano spazio sia in pasticceria che in preparazioni salate. Ottima ed energetica nota dolce*

## PASSAGGI:

- 1** Lavate e sgrondate bene il radicchio, tagliatelo in 4 parti. Riscaldate una padella larga e rosolate per pochi minuti il radicchio con l'olio.  
Pelate le arance a vivo e tagliatele in pezzi non troppo grossi, tagliate i fichi a listarelle
- 2** Su un piatto da portata, disporre il radicchio e le arance in modo da formare un fiore. Unite i fichi e spolverate con le nocciole tritate. Condite con olio, il sale e l'aceto balsamico. Servite subito





# SCHEDA RICETTA

## INGREDIENTI

- pasta tortiglioni
- 9 fichi secchi morbidi
- 2 fette non troppo spesse di guanciale
- 6 pomodorini gialli
- lime
- olio evo
- sale
- pepe macinato al momento

## CONSIGLIO UTILE

Aggiungete i fichi nell'ultima parte della preparazione, manterranno così il loro sapore dolce e l'aroma corposo di questi preziosi frutti.



## NOME RICETTA:

***Tortiglioni con fichi secchi e guanciale***

## NOTE:

*Un primo inusuale ma sorprendente, dove i fichi danno un tocco di morbida e vellutata dolcezza*

## PASSAGGI:

- 1** Cuocete i tortiglioni in acqua salata. Intanto in una padella, fate sudare il guanciale, poi toglietelo e tenetelo da parte. Nel suo grasso saltate i pomodorini tagliati in 4 parti, aggiungete da ultimi i fichi e saltate velocemente.
- 2** Scolate i tortiglioni e saltarli nel sughetto, aggiungere il guanciale, una spolverata di pepe macinato al momento, la scorza di lime e un filo di olio evo.



# INDICE

---

<i>PREMESSA.....</i>	<i>1</i>
<i>PERCHÉ I FICHI?.....</i>	<i>2</i>
<i>PERCHÉ IL FICO CALABRESE.....</i>	<i>5</i>
<i>LA QUALITÀ:.....</i>	<i>5</i>
<i>COME SI CONSUMA .....</i>	<i>6</i>
<i>LE RICETTE: (Raccolta di ricette sul fico - vari autori) .....</i>	<i>7</i>
<i>INDICE .....</i>	<i>8</i>





Progetto "Azioni informative e Dimostrative sul territorio regionale"  
Iniziativa finanziata dal FEASR Misura 1 – Intervento 1.2.1 del PSR Calabria 2014/2022