
I fichi secchi

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Quando finisce la stagione dei fichi, gli amanti di questi gustosi frutti si rivolgono ai fichi secchi, che conservano molte benefiche proprietà.

Il modo di dire: «Non vali un fico secco», cioè «Non vali niente», non risponde alla realtà, perché i fichi secchi sono, invece, ricchi di utili e salutari sostanze. Quando finisce la stagione dei fichi, gli amanti di questi gustosi frutti si rivolgono ai fichi secchi, che conservano molte benefiche proprietà. I fichi secchi hanno un valore nutritivo molto elevato e si arricchiscono di zuccheri.

Sono ricchi di calcio, minerale essenziale per le nostre ossa, di ferro, utile per le persone anemiche; posseggono un buon contenuto di potassio, magnesio, fosforo e hanno vitamine A e B.

Mentre i fichi freschi forniscono solo 70 calorie per cento grammi, quelli secchi ne forniscono 260 e sono, pertanto, molto energetici. L'integrazione nella dieta dei fichi secchi è indicata particolarmente in caso di magrezza e di stanchezza, sia di origine fisica che psichica. Sono ricchissimi di fibre perché il loro contenuto aumenta di cinque volte con l'essiccazione e ciò li rende ottimi lassativi. A tale scopo alcuni consigliano di tenerli ammollo per alcune ore, assumerne almeno quattro e bere molta acqua.

Con i fichi secchi cotti si possono fare tisane, indicate specialmente durante il periodo invernale contro le infiammazioni delle vie respiratorie.

Infine una speranza: c'è da segnalare che i ricercatori giapponesi dell'Istituto Mitsubishi-Kasei di Scienze biologiche di Tokio hanno isolato dai fichi alcune promettenti sostanze antitumorali.