



www.annadeisapori.it



Tel. 0974 63 928
mob. 349 44 79 561
Via S. Venere Fraz. Velina
Castelnuovo Cilento (SA)

IL FICO DOTTATO BIANCO DEL CILENTO



IL FICO BIANCO DEL CILENTO D.O.P.

La denominazione geografica protetta “Fico bianco del Cilento” si riferisce al prodotto essiccato della cultivar “Dottato”, una pregiata varietà di fico diffusa in tutto il Mezzogiorno che nel corso dei secoli si è diffuso e selezionato nel Cilento: il “Bianco del Cilento”.

Tale prodotto deve la sua denominazione al colore giallo chiaro uniforme della buccia dei frutti essiccati.

Il Fico Bianco del Cilento è molto digeribile e l'interno è marroncino tendente al bianco, ricco di fibre e zuccheri. Le proprietà nutritive legate al fico furono scoperte da Ancel Keys, pioniere della Dieta Mediterranea, durante il suo soggiorno a Pioppi.

Grazie ai suoi studi si è scoperto che i fichi bianchi essiccati sono ricchissimi di antiossidanti come i polifenoli, gli stessi composti ritrovati nell'uva e nel vino, che contribuiscono alla buona salute delle arterie.

Nel preservare l'antica usanza di produzione e consumo del fico, quale alimento sano e genuino, tutt'ora la nostra azienda realizza l'intera filiera del fico, tenendo sempre bene in mente l'antico detto cilentano: “na ‘vranga re’ fico e nu tuozzo re ‘ pane”.

Tradizionalmente fichi destinati ad essere consumati freschi vengono raccolti agli inizi di agosto, mentre quelli destinati ad essere consumati secchi verso la fine del mese. Ciò è indispensabile affinché si ottenga un prodotto finale di qualità sia dal punto di vista organolettico che nutrizionale.

L'essiccazione viene effettuata sulle “graticelle” esposte al sole e coperte da veli per la protezione dagli insetti.

A seconda del prodotto che si vuole ottenere si possono mettere ad essiccare interi, tagliati o sbucciati.

Una volta essiccati i fichi vengono selezionati per grandezza e integrità, e sottoposti a sterilizzazione in acqua bollente aromatizzata con semi di finocchietto e foglie di alloro e ad asciugatura in forno.

A questo punto possono essere preparati: i fichi imbottiti (detti “m'baccati”) vengono farciti con mandorle, semi di finocchietto e pezzetti di buccia di limone e poi vengono infilati con gli stecchi (le cosiddette “iette di fichi”) e infornati per pochi minuti; i fichi glassati al cioccolato; ed infine i fichi più piccoli vengono usati per la preparazione di dolci tipici, o per i decotti con l'aggiunta di foglie di alloro, semi di finocchietto e buccia di limone per combattere le malattie da raffreddamento e i disturbi digestivi.



I nostri fichi sono prodotti in azienda con sistema biologico, essiccati in modo naturale al sole, lavorati e confezionati secondo metodo tradizionale.

I CLASSICI

Fichi secchi semplici

I fichi secchi semplici detti anche moscioni: sono consumati come frutta secca, oppure usati per la preparazione di decotti e tisane, come ingrediente di gustosi dolci e biscotti, ma anche utilizzati per la preparazione di piatti salati o in agrodolce.



Stecca di fichi farciti

In dialetto cilentano “ ietta re fico ‘mbaccate”
Ovvero fichi farciti con mandorla, finocchietto selvatico e buccia di limone, tutti ingredienti prodotti in azienda, infilzati in stecchini di legno.

In buona sostanza, un frutto secco (fico), arricchito di frutta a guscio (mandorla) e aromi. Ottimo a colazione come a merenda per tutta la famiglia.



NOVITÀ DI QUEST'ANNO

Na 'mbaccata®

Fichi Farciti alle mandorle

Essa nasce dalla volontà di voler coniugare la consapevolezza di mangiare prodotti sani e genuini con le moderne esigenze di prodotti pratici e tascabili.

La monoporzione di frutta secca è uno spuntino perfetto per tutti!

In particolar modo per atleti e sportivi, in quanto aiuta a ricaricare le energie e a mantenere una buona funzione intestinale.

Un ottimo integratore naturale di fibre, minerali e vitamine.

I fichi secchi sono adatti nelle diete dell'intollerante al glutine e/o lattosio, per vegetariani e vegani.

