

Die schönsten Seiten auf Italienisch

Deutschland € 6,90
CH sfr 12,40 · A · I · F · BeNeLux € 7,50

ADESSO

08
August
2013

Puglia

Reisetipps durch das
unbekannte Apulien



Gewinnspiel
Fliegen Sie
GRATIS
mit *Alitalia*
nach Apulien

S. 43



Biennale di Venezia La Serenissima capitale mondiale dell'arte

GRAMMATICA: IL PASSATO REMOTO, REGOLE ED ESERCIZI PER NON SBAGLIARE
CHE FICO! DALLA TAVOLA ALL'ARTE, TUTTO SUL FRUTTO PIÙ DOLCE DELL'ESTATE

Spotlight Verlag
Besser mit Sprachen.



CHE FICO!

Endlich Feigensaison! Seit dem ersten Feigenblatt hat die süße Frucht hohe Symbolkraft und einen festen Platz auf dem Speiseplan. Die Feige ist vielfältig, nahrhaft und verlockend aromatisch.

Testo: Marina Collaci

ADAMO ED EVA, CACCIATI DALL'EDEN, SI ACCORGONO ALL'IMPROVISO DI ESSERE NUDI. Allora si coprono con alcune foglie di fico e inventano così il "primo" vestito della storia dell'umanità. A parte questo curioso primato, il fico è da sempre simbolo di abbondanza. In araldica, l'albero di fico simboleggia la longevità, la vita laboriosa e la pace.

Per gli antichi Greci e Romani, il fico è un frutto sacro e afrodisiaco. A Platone piace moltissimo e i Greci lo collegano a Dioniso, il dio della fecondità. I Romani lo consacrano al dio Marte, signore della guerra, perché è proprio un albero di fico a salvare la vita di Romolo e Remo. Un ser-



vo ha infatti l'incarico di uccidere i figli illegittimi di Rea Silvia e di Marte, ma decide di metterli in una cesta e di affidarli alla corrente del Tevere. I due neonati sono in pericolo, ma secondo la tradizione la cesta si ferma proprio sotto un albero di fico, dove una lupa allatta i bambini, che sopravvivono.

Sulla tavola dell'antica Roma il fico compare come antipasto ed è condito con sale, aceto e garum, una salsa di pesce fermentato. Secondo Plinio, mangiare fichi "rende più forti i gio-

vani, aiuta la salute degli anziani, attenua le rughe". I dietologi di oggi sono pienamente d'accordo. I fichi sono un alimento nutriente, facilmente digeribile, ricco di zuccheri facilmente assimilabili, di vitamine A, B1, B2, PP e di minerali, soprattutto potassio, calcio, ferro e manganese. Il fico è dolce, ma non fa ingrassare perché contiene molte fibre, riempie lo stomaco e toglie l'appetito. Inoltre un etto di fichi secchi copre il 20% del fabbisogno giornaliero di calcio e il 30% del fabbisogno di ferro.

Un frutto davvero pieno di virtù! Frutto però non è il termine esatto. Il fico è un'infruttescenza, perché i veri frutti sono i semini (che in botanica si chiamano achenio). Noi mangiamo la polpa che li avvolge.

| | |
|-------------------|--------------------|
| il fico | Feige, Feigenbaum |
| che fico! | cool / geiler Typ! |
| cacciare | vertreiben, jagen |
| all'improvviso | plötzlich |
| la foglia di fico | Feigenblatt |
| il primato | Vorrangstellung |
| l'abbondanza | Überfluss |
| la longevità | Langlebigkeit |
| laborioso | fleißig |
| la fecondità | Fruchtbarkeit |
| consacrare | weihen |
| l'incarico | Auftrag |
| uccidere | töten |
| Marte | Mars |
| la cesta | Korb |
| affidare | anvertrauen |
| la corrente | Strömung |
| la lupa | Wölfin |
| allattare | säugen |

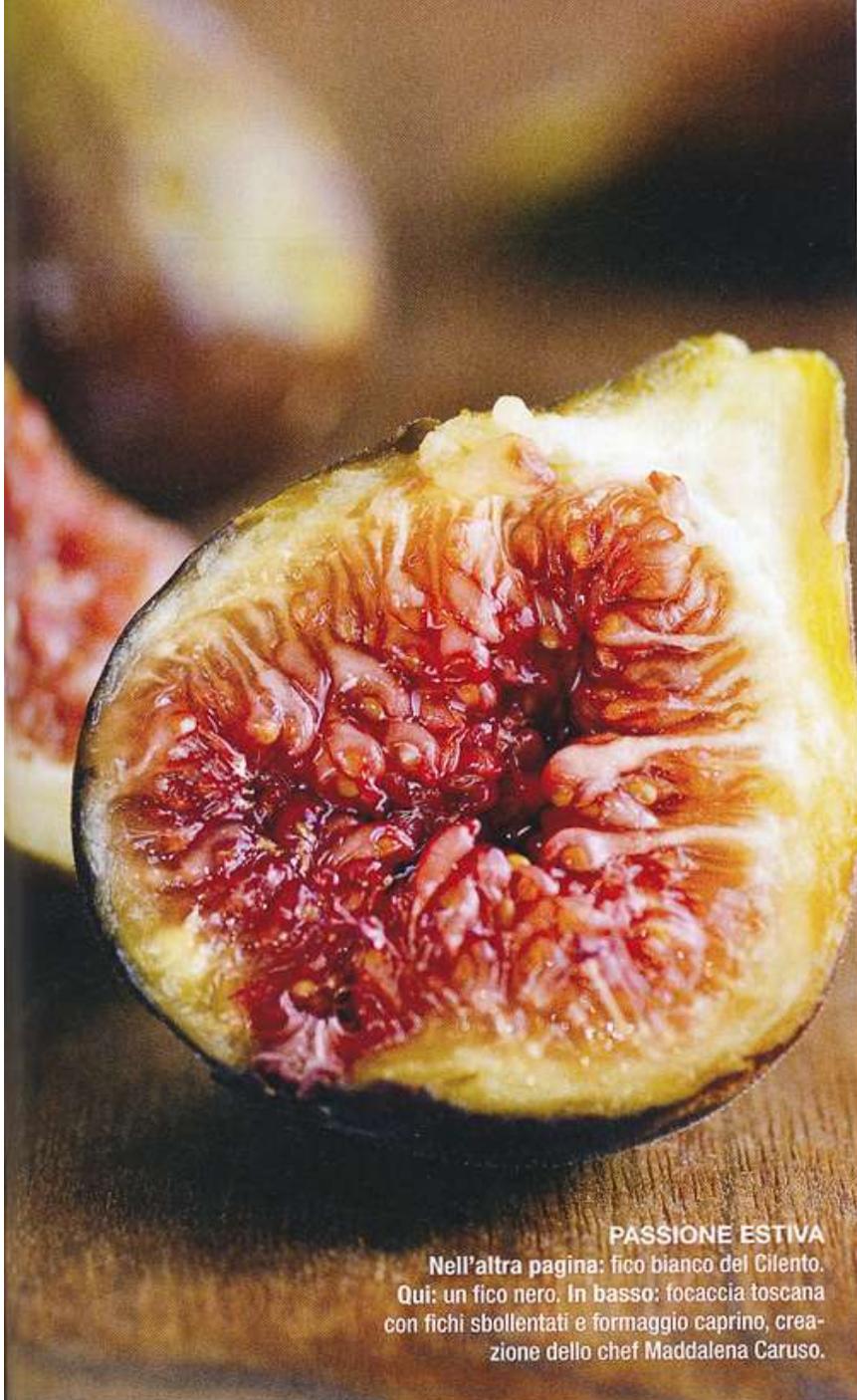
| | |
|---------------------------|----------------------------|
| comparire | aufscheinen |
| condire | würzen |
| l'anziano, -a | betagter/betagte Mann/Frau |
| attenuare | mildern |
| la ruga | Falte |
| l'alimento | Nahrungsmittel |
| nutriente | gehaltvoll |
| digeribile | verdaulich |
| assimilabile | verwertbar, aufnehmbar |
| il potassio | Kalium |
| il calcio | Kalzium |
| il ferro | Eisen |
| il manganese | Mangan |
| le fibre pl. | Ballaststoffe |
| il fabbisogno giornaliero | Tagesbedarf |
| l'infruttescenza | Fruchtstand |
| il semino | Samen |
| l'achenio | Achäne, Schließfrucht |
| la polpa | Fruchtfleisch |

DEGUSTARE I FICHI BIANCHI E NOBILI DEL CILENTO

Degustazioni dolci e salate: dall'abbinamento con i formaggi locali fino ai piatti più raffinati e ai pregiati vini italiani.

Informazioni: Santomiele, Via Salita San Giuseppe 58 Prignano (SA) tel: +39 0974 833275. www.santomiele.it





PASSIONE ESTIVA

Nell'altra pagina: fico bianco del Cilento. Qui: un fico nero. In basso: focaccia toscana con fichi sbollentati e formaggio caprino, creazione dello chef Maddalena Caruso.



FICHI DEL CILENTO E CIOCCOLATO EXTRAFONDENTE

Ricetta di: Antonio Longo (Azienda agricola Santomiele)

Ingredienti: fichi freschi del Cilento, massa di cacao al 70% e more.

Preparazione: Togliete la buccia ai fichi freschi del Cilento e lasciateli in frigorifero per qualche ora. Tirate i fichi fuori dal frigorifero e decorateli con la salsa al cioccolato fondevole (come nella foto qui sopra). Guarnite con more selvatiche. Abbinare con un buon spumante italiano dolce.

| | |
|----------------------|-------------|
| <i>il cioccolato</i> | Edelbitter- |
| <i>extrafondente</i> | schokolade |
| <i>la mora</i> | Brombeere |
| <i>la buccia</i> | Schale |
| <i>guarnire</i> | garnieren |
| <i>selvatico</i> | wild |
| <i>abbinare</i> | kombinieren |
| <i>con</i> | mit |

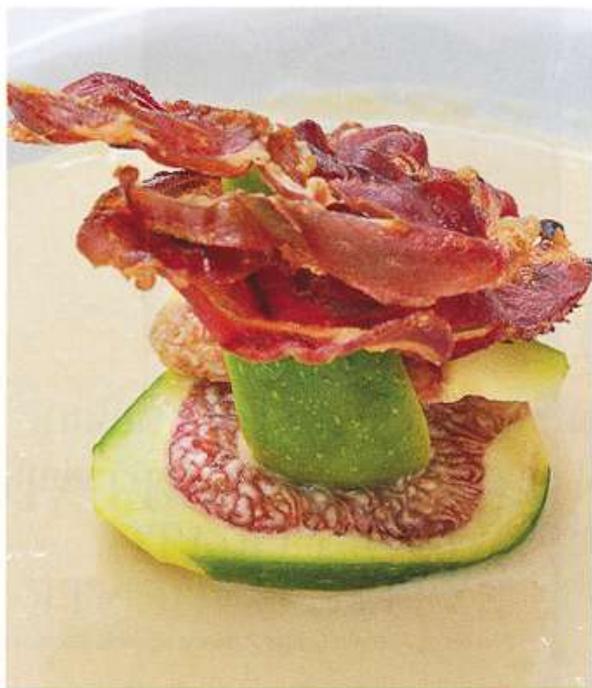
A noi italiani i fichi fanno pensare ai bambini che, nei pomeriggi d'estate, si arrampicano sull'albero, si siedono sui larghi rami, all'ombra di foglie che somigliano a grandi mani, e mangiano i frutti selvatici.

Il sapore di caramella e il profumo del latte di fico, il liquido bianco che esce dal gambo delle foglie e dalla corteccia, sono ricordi che non si cancellano. I fichi ci accompagnano per tutta l'estate: i fioroni o primaticci maturano a giugno e a luglio, mentre da agosto a settembre è la volta dei fichi veri, che sono più piccoli e ancora più dolci. C'è poi una terza produzione di fichi, in autunno inoltrato: i cratiri o tardivi.

A tavola il fico è squisito da solo oppure condito: chi resiste a una pizza salata, calda, farcita con fichi freschi? ▶

| | |
|--------------------------|------------|
| <i>arrampicarsi</i> | klettern |
| <i>selvatico</i> | wild |
| <i>il gambo</i> | Stiel |
| <i>la corteccia</i> | Rinde |
| <i>cancellare</i> | auslöschen |
| <i>il fiorone</i> | Frühfeige |
| <i>maturare</i> | reifen |
| <i>inoltrato</i> | spät |
| <i>il (fico) tardivo</i> | Spätfeige |
| <i>salato</i> | salzig |
| <i>farcito</i> | gefüllt |





ZUPPETTA DI FAGIOLI CANNELLINI AL PROSCIUTTO CRUDO E FICHI

Ingredienti per 4 persone: 4 fichi, 400 g di fagioli cannellini, 100 g di prosciutto crudo, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 1 costa di sedano, 1 patata di media grandezza, 1 foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino, sale, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva e 1 litro di brodo vegetale di dado.

Preparazione: Lasciate i fagioli nell'acqua per circa 6 ore. Lessateli in una pentola a pressione e frullatene la metà. A parte, lessate

| | |
|-------------------------------|---------------|
| <i>i fagioli (pl.)</i> | Cannellini- |
| <i>cannellini</i> | Bohnen |
| <i>lo spicchio di aglio</i> | Knoblauch- |
| <i>lo costa di sedano</i> | zehe |
| | Stängel der |
| | Stauden- |
| | sellerie |
| <i>la foglia di alloro</i> | Lorbeerblatt |
| <i>il brodo vegetale</i> | Gemüse- |
| <i>il dado</i> | brühe |
| <i>lessare</i> | Suppenwürfel |
| <i>la pentola a pressione</i> | kochen |
| <i>frullare</i> | Druck- |
| <i>far rosolare</i> | kochtopf |
| <i>far insaporire</i> | pürieren |
| <i>aggiustare</i> | anbraten |
| | ziehen lassen |
| | hier: ab- |
| | schmecken |
| <i>tagliato in quattro</i> | geviertelt |
| <i>un filo di olio crudo</i> | ein paar |
| | Tropfen Öl |

anche la patata, il sedano, la cipolla e la foglia di alloro. A fine cottura, togliete l'alloro e frullate le verdure e i fagioli frullati in una padella e fateli risolare con un po' di olio, aglio e rosmarino. A questo punto aggiungete i fagioli interi, fateli insaporire, versate il brodo e fate cuocere a fuoco lento per 45 minuti circa. Aggiustate di sale. Mettete in padella il prosciutto crudo fino a che diventa croccante. Passate al grill i fichi tagliati in quattro e decorate come nella foto. Per finire, condite con un filo di olio crudo.

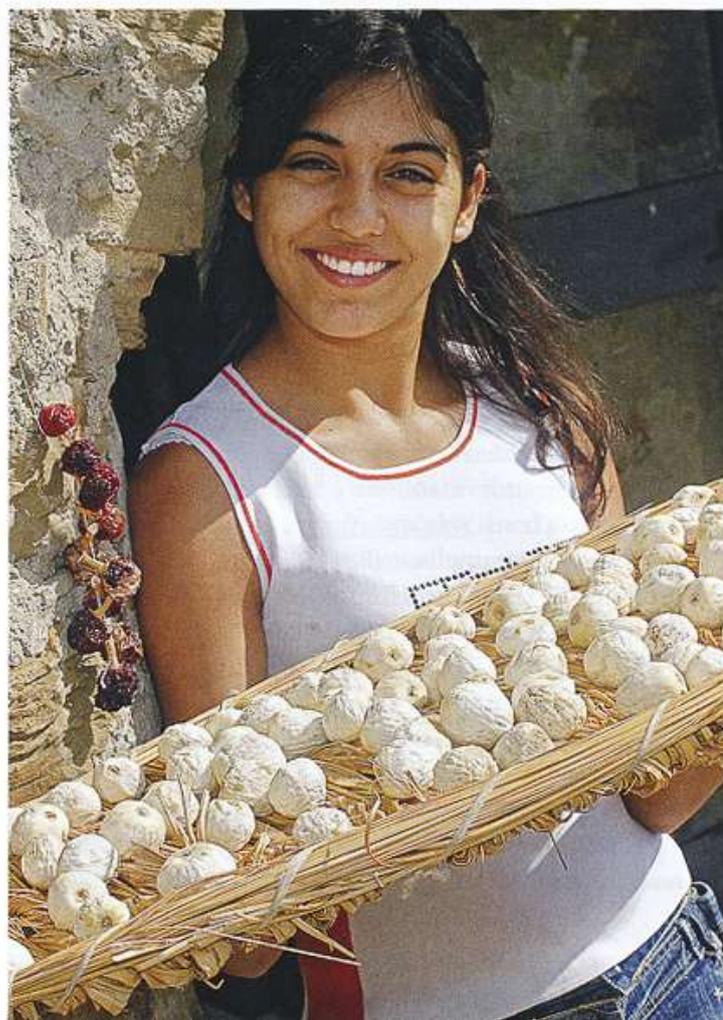
► **“La morte sua”** è l'abbinamento con i salumi: il fico si sposa bene con il prosciutto di Parma, con un buon prosciutto di montagna, oppure con il salame. È squisito con la tartare di pesce, ma anche in dolci, torte, mostarde, marmellate e sciroppi.

Il fico fresco è il simbolo dell'estate, mentre i fichi secchi fanno subito pensare al Natale. Una delle specialità italiane è il lonzino di fico delle Marche. Si tratta di un dolce di fichi secchi con mosto di uva o liquore all'anice Mistrà, avvolto in foglie di fico e legato con un filo di spago. Si taglia a fette e si gusta con il formaggi.

Slow Food segnala il fico secco di Carmignano, in Toscana, arricchito di semi di anice, da mangiare con la mortadella o con i famosi fegetelli toscani. In Calabria, a Natale, si mangiano le crochette, che sono fichi farciti di mandorle sistemati a forma di croce nel piatto.

| | |
|---|-----------------------------|
| <i>la morte sua è ...</i> | schmeckt am besten mit ... |
| <i>l'abbinamento sposarsi</i> | Kombination hier: passen zu |
| <i>lo sciroppo</i> | Sirup |
| <i>il mosto di uva</i> | Traubenmost |
| <i>l'anice m.</i> | Anis |
| <i>il filo di spago</i> | Bindfaden |
| <i>arricchito di</i> | verfeinert mit |
| <i>il fegetello: Spieß mit Schweineleber, Brot- und Speckwürfel, gewürzt mit Fenchelsamen</i> | |
| <i>la mandorla</i> | Mandel |

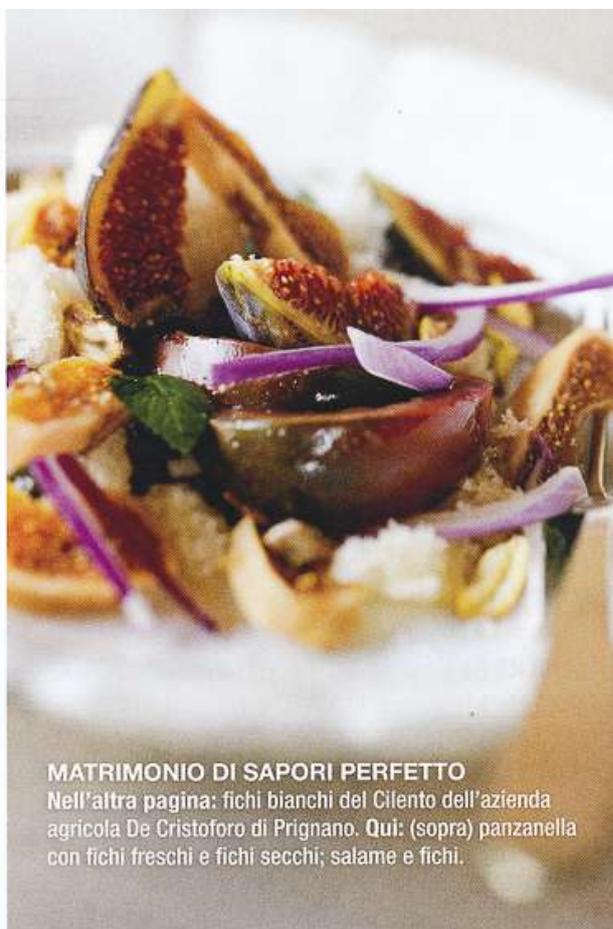
ADESSOplus
A una gustosa ricetta con i fichi è ispirato un esercizio della rubrica *Grammatica*.



Il paese di Prignano Cilento è chiamato “il paese dei fichi bianchi” perché qui cresce la più pregiata varietà di fico dottato (*vedi box*): il fico bianco del Cilento Dop. Si chiama “bianco” perché la sua buccia è di un verde chiarissimo. Antonio Longo, dell'azienda Santomiele, è fiero della sua piantagione di fichi: “Un solo albero produce circa 50 chili di frutta”, racconta, “A fine agosto li raccogliamo e li facciamo seccare. A settembre sono pronti”.

| | |
|---------------|-------------|
| pregiato | hochwertig |
| la varietà | Sorte |
| la buccia | Schale |
| l'azienda | Firma |
| fiero | stolz |
| raccogliere | ernten |
| serbare | aufheben |
| fare le nozze | |
| con i fichi | am falschen |
| secchi | Ende sparen |
| la cerimonia | Feier |
| il proverbio | Spruchwort |
| buttare | wegwerfen |

I fichi sono presenti anche in molti proverbi. “Serba (cioè conserva) la pancia per i fichi”, dicevano le nonne un tempo, cioè “Non mangiare troppo e a conserva un po’ di spazio per il dessert”. Consigliavano però anche di



MATRIMONIO DI SAPORI PERFETTO

Nell'altra pagina: fichi bianchi del Cilento dell'azienda agricola De Cristoforo di Prignano. Qui: (sopra) panzanella con fichi freschi e fichi secchi; salame e fichi.



“Non fare le nozze con i fichi secchi”. I fichi sono buoni, ma costano poco e, per una cerimonia importante, non si deve risparmiare. C'è anche un proverbio usato per criticare chi fa la cosa sbagliata: “Non far come gli antichi che mangiavano le bucce e buttavano i fichi!” Anche se... non è mai stato davvero così! **A**



Fai un esercizio su una ricetta con i fichi.
www.adesso-online.de/fichi

Le varietà di fichi

Le varietà di fichi che crescono in Italia sono circa 150. Ecco le più comuni [*üblich, hier: häufig*]:

DOTTATO

Conosciuto anche come Fico d'oro, è il re dei fichi. Ha una buccia sottile e lucida [*glänzend*] di colore verde-giallo. È morbido [*weich*], zuccherino e si mangia con tutta la buccia. Secondo Plinio il Vecchio è uno dei più adatti [*geeignet*] da seccare [*trocknen*]. Matura a fine agosto e a settembre.

BROGIOTTO BIANCO O GENOVESE

Matura a settembre, è carnoso [*fleischig*] e ha la buccia verde o gialla.

BROGIOTTO NERO

Detto l'Africano, o Fico schiavo, viene dall'Africa ed è citato da Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis historia*. È un fico autunnale, di colore viola e con la polpa rossa. È il più raffigurato nelle nature morte [*Stilleben*] rinascimentali [*Renaissance*].

FALLACCIANO

Dolce e saporito [*schmackhaft*], ha la buccia verde-nera. Si raccoglie a fine luglio ed è tipico del Lazio. Nel paese di Bellegra (Roma), si serve con la pizza salata durante la grande sagra [*Volkstest*] del 30 luglio.

MELAGRANA O DI SAN FRANCESCO

È un frutto autunnale dalla buccia verde-viola, carnoso e rosso come una melagrana [*Granatapfel*].

SAN PIERO

Detto anche Corbo Rubicone o Fico nero, è un fico che cresce in Toscana dalla buccia nero-violacea.

ZIGARINO VERDE

Ha i frutti piccoli e la buccia di color verde-giallo.

FIGO MORO

È un fico nero con sfumature [*Nuance*] di blu e la forma a goccia [*Tropfenform*].

