

FÍKY *FICHI*

Přesladké plody stromu, jehož listy byly prvním oděvem Adama vyhnaného z ráje, jsou zřejmě nejstarší domestikovanou plodinou v historii lidstva. A jednoznačně jedním z nejlahodnějších ovocných plodů, zrajícím v období od června do října.



Nejstarší domestikovaná plodina

Fíky jsou plodem smokvoně (*Ficus carica*), zvané též fíkovník, příbuzné známých okrasných „fikusů“. Strom původem ze Středního východu je značně odolný na nedostatek vláhy, ale náročný na teplo, daří se mu v oblastech olivovníků a vinné révy. Je velmi rozšířený po celé oblasti Středomoří, v jeho evropské, severoafrické i asijské oblasti. Z archeologických nálezů v okolí města Jericho vyplývá, že fíky byly vůbec první domestikovanou plodinou v historii lidstva (již

v 8 tisíciletí př. n. l.), zmínky o nich najdeme i ve Starém zákoně. Lahodné plody dosáhly značné obliby i významu v starověkém Řecku i Římě, kde byly pro snadnou dostupnost a vysokou výživnou hodnotu, mimo jiné, i hlavní potravou otroků. Starořecký filosof Epikureus (4. st. př. n. l.), zakladatel epikurejské školy, definoval příjemný život jako uspokojení základních smyslů, mezi které patří jídlo a pití. Prohlásil, že mít dva stromy fíkovníku a dva vepříky stačí ke šťastnému životu. Za pravdu mu dají jistě

i labužníci – vždyť sušená šunka v doprovodu fíků je vynikající pochoutkou.

Květ jako plod

Naprostou raritou v rostlinné říši je skutečnost, že květenství fíků je totožné s plodenstvím, laicky řečeno lahodné fíky jsou vlastně květy. A jedna lingvistická kuriozita – v italštině se jméno tohoto ojedinelého květu – plodu velmi ujalo v lidovém dialektu (především toskánském bohatém na lechtivé dvojsmysly) jako poetický výraz obdobný metafoře české šves-

Fíky v kuchyni

Plody fíků jsou vynikající čerstvé a velmi zralé, nejlépe právě utržené ze stromu. Naopak přeprava čerstvých fíků je delicatejší, z toho důvodu jsou na trhu poměrně vzácné. Jejich vysoký obsah cukru je ovšem předurčuje ke konzervaci sušením, sušené fíky najdeme na trhu po celý rok, v předvánočním období samozřejmě nejvíce. Již historicky patří společně s ostatním sušeným ovocem a ořechy k typickým zimním pochoutkám, případně máčené v čokoládě nebo glazované. Jiným způsobem konzervace je nakládání, nejlépe do vínovice grappy – stávájí se tak dezertem a digestivem současně. Výborná je marmeláda z fíků, popřípadě sirup. A jsou skvělé k sýrům či sušené šunce (jak věděl i Epikureus), jako přísada do salátů (zeleninových i ovocných). V salátech i sladkých pokrmech se vyjímají v lahodné kombinaci s ořechy a mandlemi.

tičky, nepochybně pro svůj tvar a konzistenci (... zde necháváme na fantazii čtenářů dovítit se co znamená italský výraz *fica*). Odborně se květ a plod fíkovníku nazývá sykonium a vytváří se, v závislosti na klimatických podmínkách, jednou až dvakrát za vegetační období.

Oblast výskytu

Odrůd fíkovníků existuje celá řada. Stromy, nesoucí plody zrající i dvakrát do roka, se dají vypěstovat velmi snadno, spíše než ze semen z větviček zasazených do země. To také vedlo k jejich značnému rozšíření v několikatisíciletém před-



stihu před olivovníky či datlovníky. Fíkovníky špatně snášejí nízké teploty, mráz či krupobití snadno zničí celou úrodu. Kromě oblastí Středozeří, které jsou hlavní oblastí produkce fíků (Itálie,

Španělsko, Portugalsko, Řecko, Alžírsko a Turecko) se jim daří například v západní Indii, v Afghánistánu, v Íránu či v Kalifornii, vzácně dokonce i na Jižní Moravě.

Fíky a zdraví

Fíky sice mají ve srovnání s jinými druhy ovoce poměrně málo vitamínu C a provitamínu A. Naproti tomu obsahují vápník a fosfor ve velmi příznivém poměru pro obnovu kostní tkáně a jsou tak doporučené například při osteoporóze. Pro vysoký obsah vlákniny a organických kyselin působí blahodárně na funkci trávicího ústrojí – čistí střeva, mají projímavé účinky a pomáhají při jaterních a žlučnickových obtížích. Vzhledem k tomu, že patří k nezávadnějším druhům ovoce, vyvážejí kyselé reakce v těle a působí detoxikačně. Vysoký obsah pektinu snižuje navíc obsah cholesterolu v krvi. Pro své blahodárné účinky měly fíky odedávna pevné místo v lidovém a domácím lékařství. Kromě výše uvedených přínosů jako potraviny, byly užívány i jako účinný prostředek proti bolesti zubů zmírňované masírováním dásní fíkovou dužinou.

Pro svůj vysoký obsah ovocného cukru fruktózy jsou fíky zdravým zdrojem energie. V mlsném svátečním období mohou být dobrou alternativou pralinek či jiných sladkostí, nejen pro diabetiky. A vítaným zdrojem vitální síly s příznivým působením na nervový systém... ještě jeden důvod navíc, proč si lahodné, sladké a zdravé fíky zasluhují své místo na sváteční tabuli v emocemi plném období na konci kalendářního roku.