

És temps de figues



Són originàries del Pròxim Orient, i els fenicis les van introduir al Mediterrani

! **"Fer figa"** perdre energies, defallir

Renta-les amb aigua freda i asseca-les amb molta cura.

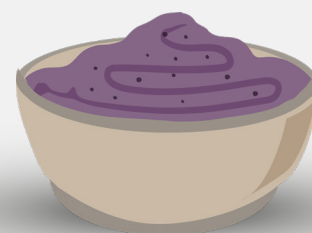
Formes de consum:

FRESQUES | SENCERES | APERITIUS
AMANIDES | PURÉS PER ACOMPANYAR
VINAGRETES I AMANIMENTS | HUMMUS



Si te'n sobren:

- De les figues **s'aprofita tot!**
- Són delicades i es poden fer malbé amb facilitat: **compra'n la quantitat justa**



Les pots congelar

Se'n poden fer **amaniments, confitures, melmelades, purés per a guarnicions, hummus...**

NOM CIENTÍFIC | *Ficus carica*

NOM POPULAR | **Figa**

A CATALUNYA, la superfície de cultiu més gran és a Lleida, en especial a Alguaire.

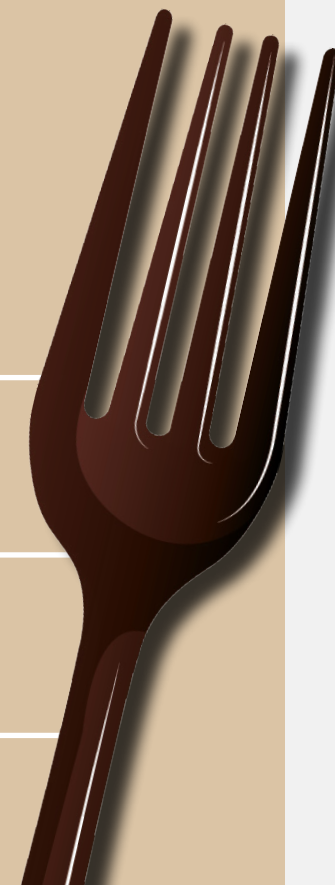
N'HI HA DE VERDES O NEGRES. La més reconeguda és la coll de dama negra.

TIPOLOGIES I PRINCIPALS ZONES DE CULTIU

SÓN RECOMANABLES PER A TOTES LES EDATS.
ALS INFANTS ELS ENCANTEN!

CONTENEN UNA GRAN QUANTITAT DE FIBRA, VITAMINES I MINERALS

LES SEQUES SÓN MOLT ADEQUADES DURANT LA PRÀCTICA ESPORTIVA DE LLARGA DURADA



EN EL MOMENT DE LA COMPRA...



Pots trobar-les fresques a granel o en barquetes, i durant tot l'any deshidratades o en conserva.



Fixa't en la seva procedència i prioritza les de proximitat.



Assegura't que conserven la seva estructura, tenen una consistència llisa i no presenten parts pelades a la seva superfície.

I UN COP A CASA...

Col·loca-les ben estirades en un recipient o una safata evitant que es toquin entre elles.



Conserva-les a la nevera fins a un màxim de 2-3 dies.



TEMPORADA

FIGAFLORS: juny i principis de juliol
FIGUES: d'agost a novembre



Fitxa tècnica

NOM
CIENTÍFIC

Ficus carica

NOM
POPULAR

Figa

Segons el seu grau de maduració també se li atribueixen diferents noms, per a més informació consulteu l'apartat: *Sabies que*

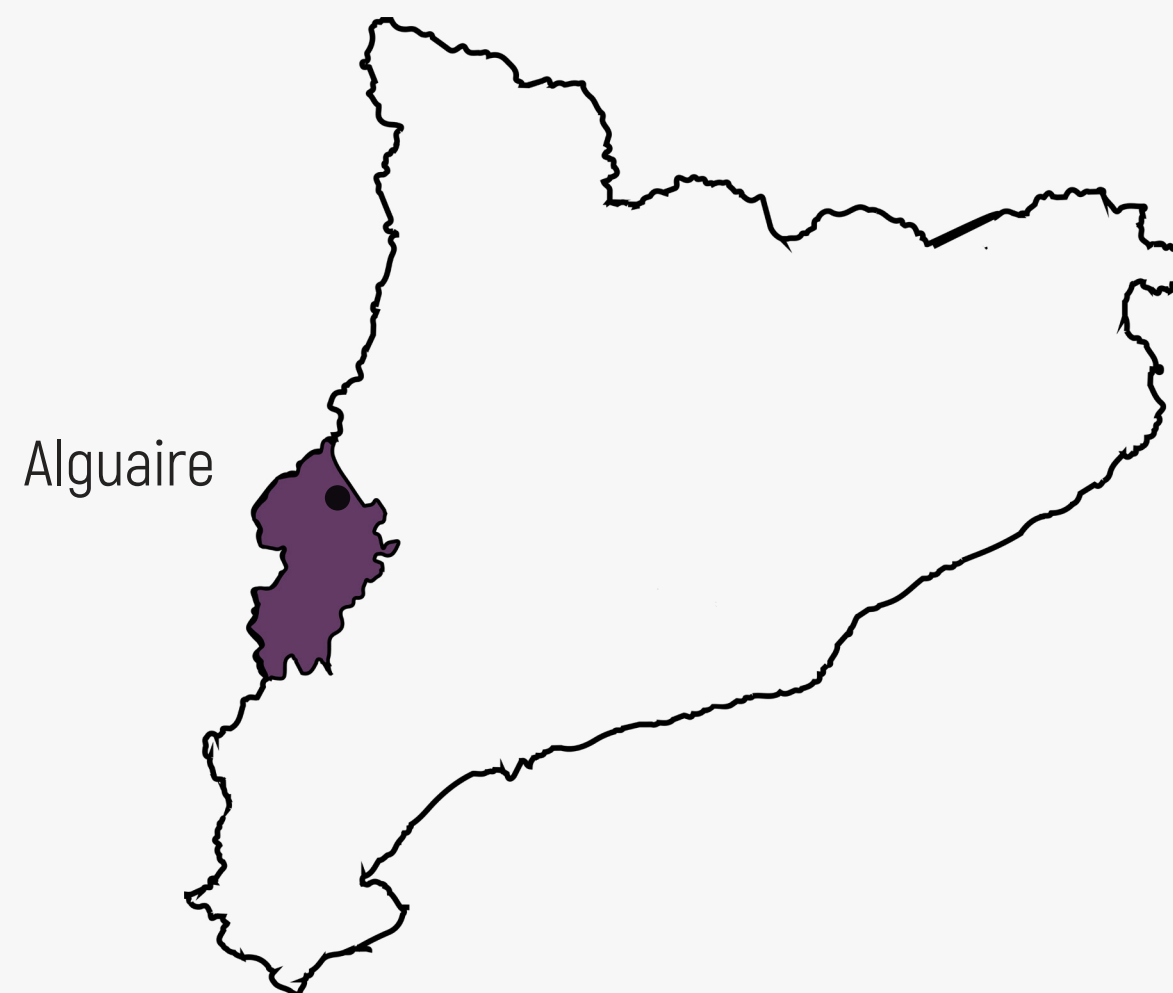
Temporada



FIGAFLORE: juny i principis de juliol

FIGUES: d'agost a novembre

Principals zones de cultiu



A Catalunya, la superfície de cultiu més gran és a la província de Lleida, sobretot al Segrià, i en especial al municipi d'Alguairó, on es conreen el 39% de les 555 hectàrees en producció a Catalunya. Sobretot es tracta de cultiu de figa per a consum en fresc.



A escala mundial, **els països productors més importants es troben a la conca del Mediterrani i l'Orient Mitjà**, on destaquen Turquia, Egipte, Marroc, Iran, Algèria i Espanya.



Dins el territori espanyol, **a Extremadura és on se'n troba la major extensió i producció**. Per províncies, a part de Badajoz i Càceres, també són destacables les produccions d'Alacant i Toledo. Aquestes dues darreres però són superades per la de Lleida, que ocuparia el tercer lloc en l'àmbit estatal.

Tipologies

Segons el tipus de figuera que produeix el fruit (la figa) trobem:

FIGUERES BÍFERES: són arbres que primerament produeixen bacoques o figaflors, un fruit que es cull entre juny i juliol. A finals d'estiu, el mateix arbre també produeix figues.

FIGUERES UNÍFERES: són arbres que solament produeixen figues a finals d'estiu.

HI HA UNA ÀMPLIA VARIETAT DE FIGUES, PERÒ NO TOTES ES COMERCIALITZEN.

Es poden classificar en funció de la seva gamma de colors:



La més reconeguda és la coll de dama, que pot ser tant blanca com negra. La varietat principal conreada a Catalunya és la coll de dama negra i s'està treballant en una possible indicació geogràfica protegida (IGP).

També hi ha diferents varietats de figues seques al mercat, de diferents grandàries i de diferent coloració (verdes o negres). De totes maneres, de manera general, les varietats que s'utilitzen per assecar són varietats blanques, com la carabasseta, la picholetera i la coll de dama blanca. Una varietat negra que també es pot utilitzar per assecar és la napolitana negra.

Sabies que...

Origen

- ✓ Són originàries del Pròxim Orient, i els fenicis les van introduir al Mediterrani.
- ✓ S'han trobat restes fòssils de figues cultivades a la vall del riu Jordà, de fa uns 11.000 anys, el que indica que **el seu conreu és dels més antics**, previ, fins i tot, als primers cultius de cereals.

Com es cultiva?

- ✓ Les figueres es desenvolupen millor en zones amb hiverns suaus i estius calorosos, tot i tenir un ampli ventall d'àrees de cultiu.
- ✓ Toleren una gran variabilitat de reg i han de passar un període de sequera en l'època de maduració dels fruits (mesos més calorosos de l'estiu) previ a la collita.

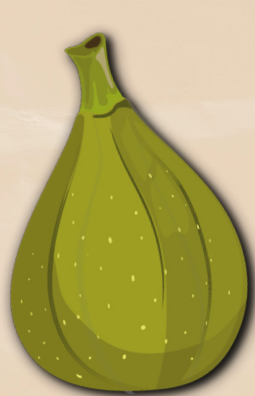
Dites

- ✓ **"Fer figa"** (perdre energies, defallir, fallar, flaquejar)
- ✓ **"Ser un o una figaflor"** (ser una persona fluixa de caràcter, molt delicada)
- ✓ **"Figes d'un altre paner"** (s'utilitza quan volem fer entendre que s'ha tret un element o un tema de conversa molt diferent del que es tractava)
- ✓ **"Pesar figues"** (fer becaines, endormiscar-se assegut amb moviments del cap)
- ✓ La figa s'utilitza en el llenguatge popular i ordinari per fer referència a la vulva

Festivitats i celebracions

- ✓ Des del 1998, se celebra, durant el mes de setembre, la **Fira de la Figa d'Alguaire**, a la comarca del Segrià, on es difon el conreu, la història, el lligam amb el territori o, de manera molt innovadora i interessant, la cuina d'aquest fruit.
- ✓ Per carnestoltes, a Torredembarra (Tarragona), s'ha recuperat una tradició folklòrica que s'anomena **"La figa te fai"**, on el personatge del figuetaire porta una canya amb un cordill lligat a l'extrem d'on penja una figa seca, que els infants han d'agafar amb la boca per poder-se-la menjar.

Segons el seu grau de maduració s'utilitzen diferents noms populars, segons la zona:



La figa verda, encara no madura ni acabada de créixer es diu:

- **FIGÓ** (mallorquí) o figa verda (en tots els dialectes)
- **FIGA TAMBOLLADA** (alguerès)



Quan és **mig madura** i ja comença a agafar color morat a València se'n diu que agafa un color de donçaina.



La **figa ben madura** es diu:

- **FIGA PANSIDA I FIGA SECALLONA** (català oriental, occidental i baleàric)
- **FIGA CÓQUERA** (Ribera d'Ebre)

Segons si s'han assecat o no, s'utilitzen diferents noms populars, segons la zona:



Les no assecades: figues tendres o verdes.



Les assecades: figues seques, de les quals es poden diferenciar:

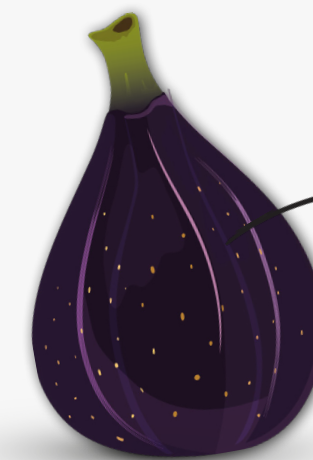
- **FIGUES D'ES SOL O FIGUES VERGES** (mallorquí): aquelles que han estat assecades només al sol.
- **FIGUES FORNERES** (mallorquí): les que han estat assecades dins de forns.
- **FIGUES ROSADES** (Tortosa, Vinaròs): les que han estat exposades a la serena d'una o algunes nits.

Figa i salut

- ✓ **Són recomanables per a totes les edats.** Per la seva facilitat de consum i el seu gust dolç, als infants els encanten!
- ✓ **Contenen una gran quantitat de fibra, vitamines i minerals.**
- ✓ **Són molt apreciades per la seva curta estacionalitat i la seva delicadesa.**
- ✓ **Una ració d'aquesta fruita equival a 3 unitats mitjanes.**
- ✓ **Recorda que cal consumir, com a mínim, 3 racions de fruita al dia!**
- ✓ **Juntament amb altres fruites deshidratades (orellanes, prunes, panses, etc.), són molt adequades durant la pràctica esportiva de llarga durada.**

Reduir el malbaratament

Les figues són delicades i es poden fer malbé amb facilitat, per tant, **val la pena comprar-ne la quantitat justa que es menjarà en els dies immediats.**

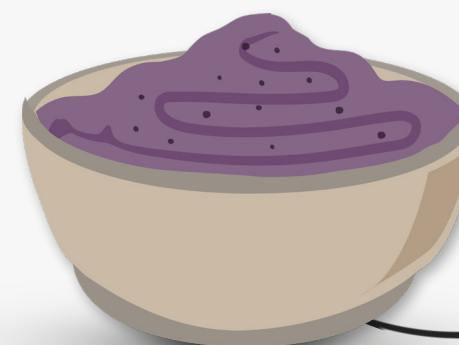


De les figues s'aprofita tot!

En el cas que n'hagin sobrat, i per evitar que es facin malbé:



Les pots congelar



Se'n poden fer **amaniments, confitures i melmelades** amb poca addició de sucres, o bé aprofitar per combinar-les en algun dels formats proposats (apartat de *Formats*)

Del mercat al rebost



TEMPORADA

FIGAFLORS: juny i principis de juliol
FIGUES: d'agost a novembre

EN EL MOMENT DE LA COMPRA...

- ☒ **Pots trobar-les fresques a granel o en barquetes.** També les pots trobar durant tot l'any assecades o en conserva.
- ☒ **Evita comprar-les en recipients de plàstic.**
- ☒ **Fixa't en la seva procedència i prioritza les de proximitat.**
- ☒ **Assegura't que conserven la seva estructura,** tenen una consistència llisa i no presenten parts pelades a la seva superfície.
- ☒ Procura que no s'amunteguin amb altres productes de la compra. **Són dels últims productes que hem d'agafar al mercat,** perquè són molt delicades i necessiten mantenir-se en un ambient fresc i constant.

UN COP A CASA...

- ☒ **Col·loca-les ben estirades en un recipient** o una safata evitant que es toquin entre elles.
- ☒ Conserva-les a la nevera fins a un **màxim de 2-3 dies.**
- ☒ **Evita manipular-les massa** si no les has de consumir.

La cuina de la figa

PREPARACIÓ PRÈVIA BÀSICA

1. Renta-les amb aigua freda i asseca-les amb molta cura.
2. Si ho prefereixes, pots tallar-ne el peduncle.
3. Te les pots menjar directament amb pell, o bé, les pots pelar amb un ganivet ben esmolat i procurant fer-ho suaument de dalt a baix. També les pots tallar per la meitat i menjar-te només la polpa.

FORMES DE CONSUM

- ☒ Aperitius (figues amb pernil, per exemple)
- ☒ Amanides (principalment, de fulles amargues: ruca, endívia, escarola) amb figues fresques o dessecades
- ☒ Purés per acompanyar segons plats
- ☒ Carpaccio (tallades a làmines ben fines)
- ☒ Vinagretes i amaniments
- ☒ Hummus (de cigrons o mongetes)
- ☒ Brandades de bacallà



TRINXAT DE FIGUES

PREPARACIÓ

INGREDIENTS (2 racions)

250 g de figues
20 g d'ametlles
pelades i torrades
2 galetes integrals
cruixents
1 iogurt natural (o de
soja)
Canyella en pols
Anís en gra
1 llimona
Flocs de sal (o sal
normal)

1. Peleu les figues i poseu-les en un bol. Aixafeu-les amb una forquilla.
2. Disposeu-ho a la base d'un plat.
3. Trenqueu les galetes a trossets amb les mans i poseu-les al damunt. Feu el mateix amb les ametlles trossejades grollerament.
4. Bateu el iogurt amb la canyella. Aboqueu-ho per sobre juntament amb unes llavors d'anís i una mica de ratlladura de pell de llimona.
5. Acabeu-ho amb un polsim de flocs de sal per donar un contrapunt diferent.

- ☒ Rostits i guisats
- ☒ En entrepans amb mantega o formatge d'untar
- ☒ Pastisseria: flams, pannacottes, amb crema catalana, bunyols de figues, figues arrebossades...
- ☒ Gelats i sorbets
- ☒ Almívar, melmelada i confitura
- ☒ Postres de músic, juntament amb fruita seca i fruita deshidratada
- ☒ Pa de figues (figues seques compactades amb ametlles i espècies)



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Edició | Secretaria de Salut Pública (2021)
Disseny i maquetació | Carla Molina

Avís legal

Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>

