

## Fíkovník – i u nás se mu daří!

**S**ladké fíky patří mezi exotické ovoce a nejčastěji si je zřejmě kupujeme sušené, zabalené v úhledných balíčcích. Třeba vás ale už napadlo, proč byste si nemohli tuto pochoutku vypěstovat sami doma a ochutnat tak fíky čerstvé.

### Původ fíkovníku

Fíkovníky pocházejí z Malé Asie a už před čtyřmi tisíci lety je pěstovali a pochutnávali si na nich v Mezopotámii. Tento strom nebo keř může dosahovat výšky až několika metrů (klidně i 15) a dnes se pěstuje i v teplejších oblastech střední a západní Evropy. Dostaly se dokonce i do Indie, Číny, Austrálie či Ameriky.

### Může růst i u nás

Ficus carica, tedy fíkovník smokvoň, je sice subtropickou rostlinou, může však růst i u nás. Vhodným místem pro něj je jihovýchodní, jižní či jihozápadní stanoviště, které je



kupříkladu na terase a zimní období dobře přečká v nějaké chladnější místnosti (třeba v chodbě či hale). V tohoto případě pěstování v přenosných nádobách však budeme úspěšní pouze pokud budeme pečliví v dodržování pravidelné zálivky během vegetačního období, případně pravidelném přihnojování, neboť živiny z květináče větší rostlina poměrně

rychle odčerpá. Vždy volíme větší nádoby (15 a více litrů) a růst regulujeme pravidelným řezem jak výhonů, tak kořenového systému. Fíkovník má rád těžší, ale propustnou půdu bohatou na humus, buď neutrální, nebo mírně zásaditou. Na zimu opadává.

### Pěstujeme fíky

Fíkovník má velké, lesklé, kožovité a laločné listy, kvete během dubna až května. Jde však o tzv. sykonium – květenství tvořené zdužnatělým květním lůžkem, které v sobě uzavírá květy a pak i semena. V subtropických oblastech bývají květy opylovány vosičkou, která dokáže proniknout dovnitř malým otvůrkem. Chcete-li tedy pěstovat fíkovník na plody a nejen jako okrasnou rostlinu, pořídte si speciální kultivar, jehož neopálené fíky neopadávají (množit se dá jen vegetativně). Plody začínají dozrávat během července až srpna. Trhat je můžete až do zimních mrazíků. Zralost fíků poznáte podle toho, že plody hruškovitého tvaru zežloutnou, zhnědnou nebo až zfialoví. Dorůstají velikosti asi 3–6 cm, jejich dužina může být bělavá až temně červená. Zralý plod je třeba po utržení sníst tak do dvou dnů.



nejlépe chráněno zdí domu. Přestože dokáže přežít i mrazíky, rostlinu na zimu raději zakryjte – kořeny například chvojím, suchým listím nebo klidně polystyrenem, větve obalte pytlovinou, papírem, chvojím či slámou. V našich podmínkách mohou fíkovníky dosáhnout výšky 2–3 metry, roční přírůstky jsou do 20 cm. Fíkovník také můžete pěstovat ve květináči, v létě může stát

### Látky obsažené v plodech fíkovníku

Čerstvé fíky obsahují až 70–80% vody a kolem 25% sacharidů. Jsou bohaté na provitaminy vitamínu A, dále obsahují vitaminy skupiny B, menší množství vitamínu C a draslík. Sušené fíky mají vysoký váhový podíl cukru, běžně kolem 50–70%, jsou tedy výborným okamžitým zdrojem energie. V sušených i čerstvých fících najdeme poměrně velké množství bílkovin, aminokyselin, pektinu a vlákniny, kombinace obsažených látek z nich činí zdraví velmi prospěšné ovoce.

### Na co je třeba dávat pozor při konzumaci fíků?

Při nadměrné konzumaci fíků, může dojít k nežádanému efektu – zažívacím problémům a průjmům, stejně jako např. při nadměrné konzumaci třešní. Projímavý účinek se ještě zvyšuje, pokud fíky zapijeme vodou či jinou tekutinou, tohoto ovoce si tedy musíme užívat s mírou.