



Fichi d'India, sotto le spine nascondono straordinarie virtù

In estate sono tra i frutti più gustosi e rinfrescanti, ricchi di acqua e vitamine ma anche poco calorici. La pianta da cui si ottengono è originaria del Messico ma, in Italia, è diventata tipica del paesaggio del centro-sud.



Una pianta di Fichi d'India (Foto © Adriana Siciliano).

L'*Opuntia Ficus-Indica*, comunemente conosciuta come **Fico d'India**, è una pianta originaria del Messico dall'aspetto maestoso e scultoreo che la rende una vera opera d'arte naturale, nonché fonte incredibile di acqua.

La sua altezza può raggiungere i quattro-cinque metri e, in Italia, cresce soprattutto nelle regioni del centro-sud perchè si adatta facilmente ai terreni aridi ed incolti. È frequente trovarla lungo il ciglio delle strade, nelle campagne abbandonate ma anche in angoli più inconsueti come se fosse parte integrante del paesaggio.

All'estremità dei fusti, dette pale, nascono i frutti che raggiungono la giusta **maturazione tra agosto e settembre** e, nonostante siano rivestiti da una fastidiosa buccia coperta da spine piccole e pungenti, sono un alimento succulento, ricco di colore e vitamine.

Origini e proprietà organolettiche



In Italia l'*Opuntia Ficus-Indica* cresce soprattutto al centro-sud (Foto © Adriana Siciliano).

Coltivato e utilizzato dagli antichi Aztechi, per i quali rivestiva un forte valore simbolico, il **fico d'India** è giunto in Europa nel 1500 grazie ai marinai spagnoli che avevano scoperto le virtù della pianta durante i loro lunghi viaggi di conquista. Il Messico, Paese dal quale proviene, ne è anche il maggior produttore e consumatore al mondo.

Le risorse dell'*Opuntia Ficus-Indica* sono davvero stupefacenti e a confermarlo è un libro presentato dalla [FAO – Food and Agriculture Organization](#), nel quale è sostenuta l'importanza che potrebbe rivestire il fico d'India per l'alimentazione del futuro. Come molte altre piante grasse, ha una grande capacità di incamerare acqua, aumentando così la resistenza ai periodi di siccità, proteggendo il terreno e fornendo nutrimento ad altri esseri viventi.

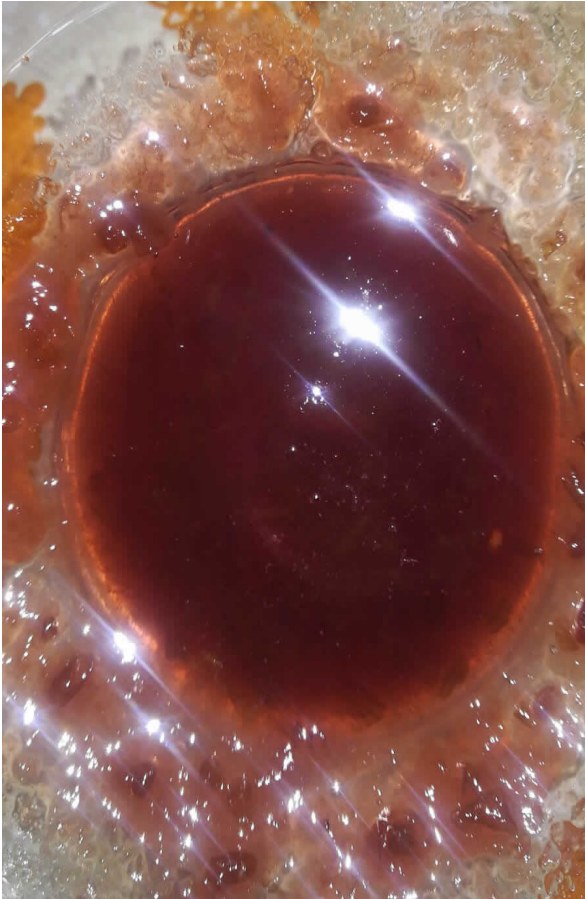
Dalle pale della pianta, si estrae un gel che viene applicato sulla pelle oppure inserito in bevande salutari e rinfrescanti.

Il frutto più diffuso ha un colore con sfumature di arancio, ma può essere anche bianco o rosso. Tra i tanti pregi, è **lassativo**, antiossidante, ricco di acqua e vitamine. Poiché conferisce anche senso di sazietà è indicato per chi vuole seguire una dieta ipocalorica. Il fico d'India, inoltre, è tra le specie vegetali maggiormente in grado di assorbire quantità nocive di anidride carbonica.

Oltre ad essere buonissimo al naturale, in cucina si può impiegare in moltissimi modi, anche quelli

più stravaganti. Provatelo, ad esempio, in una insalata, in una tartare di tonno fresco o per un [risotto](#). Come dolci si possono preparare dei gelati, delle crostate ai fichi d'india oppure delle gustose confetture, di cui vi forniamo la ricetta, di seguito.

Ricetta della confettura di fichi d'India



Confettura di Fichi d'India (Ph © A. Siciliano).

La confettura di fichi d'India richiede un tempo di preparazione più lungo per ottenere la giusta consistenza dal momento che i frutti sono molto ricchi di acqua.

Ingredienti

- 1,5 Kg di fichi d'India
- Succo di 1 limone
- 500 gr di zucchero.

Preparazione

1. Indossare un paio di guanti in lattice e sbucciare i frutti con forchetta e coltello
2. Tagliarli grossolanamente, riporli in una casseruola e far cuocere per pochi minuti finché non si saranno disfatti.

-
3. Trasferirli nel passaverdura in modo da eliminare tutti i semi, unire la parte liquida al succo di limone e allo zucchero. Porre questi tre ingredienti sul fuoco e far cuocere mescolando lentamente finché non avrà raggiunto la consistenza desiderata, facendo una prova su un piattino (occorrono circa un paio d'ore)
 4. Versare la confettura in vasetti precedentemente sterilizzati e conservare in luogo fresco lontano da fonti di calore.

Data di creazione

07/09/2018

Autore

adriana-siciliano