

## Carta d'identità

### *Opuntia ficus-indica* (L.) Miller

**Famiglia:** Cactaceae

**Etimologia:** Il termine usato per il genere si suole fare derivare da Opunte, città della Locride greca, mentre *ficus-indica* fa riferimento alla provenienza della pianta.

**Nomi comuni in Italiano:** La pianta è comunemente nota come fico d'India o ficodindia. È usato anche qualche altro termine locale italianizzato ma i nomi dialettali sono in genere adattamenti di quello principale.

## Il ficodindia

Originaria dell'America centrale, la sua introduzione in Europa si fa risalire da alcuni a Cristoforo Colombo e da altri a navigatori del secolo successivo, ma è pianta ormai presente anche in altre parti del Mondo, a volte con effetti da pianta infestante.

Cresce spontanea in tutto il bacino del Mediterraneo e in Italia nelle regioni centromeridionali, dal mare alla collina, con presenze fino alle coste liguri. La diffusione è stata resa possibile sia dal trasporto dei semi da parte degli uccelli che dall'utilizzo sulle navi dei frutti, utili contro lo scorbuto.

Questa cactacea, che può raggiungere i cinque metri di altezza, anche se nelle regioni meridionali in cui vive mantiene per lo più proporzioni più modeste, trova qui spazio (ancorché sintetico) per il fatto che oltre ad essere coltivata si può trovare facilmente anche allo stato spontaneo, e certamente vegeta liberamente nelle campagne e nelle proprietà abbandonate, anche su terreni molto aridi.

Il fusto dopo alcuni anni si trasforma alla base in vero e proprio tronco, ma le molte ramificazioni sono cladodi, chiamati nel linguaggio comune "pale", variamente lunghe, spinose e larghe a seconda dei terreni e dello sviluppo della pianta.

La pianta si adorna in primavera-estate in cima ai cladodi di bei fiori dalle tonalità del giallo o dell'arancio. Più tardi dei tipici frutti con forma di piccola botte (più allungata nei tardivi), coronati da un cerchio di piccole spine di colore variabile a seconda delle varietà, dal giallo pallido al porpora.

## L'uso del ficodindia

I frutti, raccolti con apposite canne o con altri sistemi che favoriscono la prudenza per via delle spine, sono noti per il consumo alimentare immediato ma anche per le diverse preparazioni che se ne possono ricavare.

I frutti sono utilizzati anche come alimento-medicina, con funzione astringente per via dei semi, o lassativa, utilizzando solo il succo. Anche il resto



# Opuntia ficus-indica

della pianta è stata ed è utilizzata come medicinale.

I cladodi macerati vengono usati per curare mal di testa, mal di denti, lesioni agli arti e contusioni, ma molteplici sono i preparati utilizzati per curare un gran numero di malanni. Frutti, fiori e cladodi vengono utilizzati ampiamente allo scopo, sia per l'uomo che per gli animali.



Frequente è anche l'utilizzo in cosmetica o per la produzione di adesivi, gomme, prodotti da fibra e altri manufatti. Tradizionale è l'utilizzo della pianta come foraggio per alcuni animali.

Nelle terre di origine la pianta era considerata sacra dagli Aztechi ma un certo valore simbolico la pianta lo assume anche da noi.

Il ficodindia, specie se accoppiato a qualche altro simbolo, è per molti l'emblema stesso della Sicilia e fa parte della cartolina immaginaria (spesso aggiunto a quelle reali) spedita dall'Isola. Qui la presenza della pianta, oltre che elemento essenziale del

paesaggio, segna spesso anche i confini delle proprietà terriere.

La pianta è stata utilizzata con successo, anche se solo dopo diversi tentativi, per l'allevamento della cocciniglia da cui ricavare la tintura color carminio, e viene oggi ampiamente coltivata per diversi usi industriali, compresa ovviamente l'industria e il commercio alimentare. La sua forte capacità di adattamento alla siccità e agli ambienti difficili, insieme alla capacità di modificare il paesaggio, ha portato anche alcune regioni a limitarne (o a vietarne, come la Toscana) l'utilizzo per interventi sull'ambiente e sulle campagne.

## In cucina

I frutti, che oltre che dalle nostre parti vengono consumati nel Meridione e in diverse regioni del Mediterraneo, vengono mangiati freschi dopo essere stati privati delle spine e sbucciati.

In Sicilia i frutti erano e sono ancora utilizzati nel mondo contadino per ottime colazioni e merende, specie a settembre o al tempo della vendemmia, con l'accompagnamento del pane (anche per evitare l'effetto "tappo").

Con la polpa si possono tuttavia preparare succhi da utilizzare in molti modi, principalmente per dolci tipici delle varie regioni dove la pianta vegeta ma finanche per accoppiamenti con il salato o con la pasta. Allo scopo vengono usate anche le bucce dei ficodindia, ben pulite. Se ne ricavano liquori o creme liquorose, come il "nanassino", prodotto tipico campano simile al ratafià, che si prepara in casa mettendo a macerare le bucce nell'alcol, o certi liquori siciliani.

Altro prodotto tipico con riconoscimento ufficiale, sardo, è la "sapa"

# Opuntia ficus-indica

di fico d'india, succo cotto preparato anche con l'aggiunta dell'aroma della buccia d'arancia e del finocchio selvatico, utilizzato un tempo da parte della povera gente per inzupparci il pane e oggi solo nella preparazione dei dolci e come sostitutivo della *sapa* di mosto. Non mancano marmellate, mostarde, gelatine, sciroppi, gelati, dolcificanti, ecc.

Sono segnalati per Messico e California, zone di origine della pianta, anche consumi alimentari diversi. Frutti e cladodi giovani, privati di spine, vengono ad esempio affettati e consumati arrostiti e poi conditi o fritti nel burro e accompagnati con formaggio, ma sono molte le preparazioni tradizionali che hanno alla base questi frutti. Nell'area mediterranea del resto i cladodi sono anche consumati freschi, sottoaceto e sottolio, canditi.

Ricordiamo che fichidindia vanno consumati in quantità limitata, al fine di

evitare spiacevoli o pericolose occlusioni intestinali dovuti al concentrarsi dei semi nell'intestino e alla conseguente formazione di "tappi" dopo l'assorbimento della polpa.

