

# FICO D'INDIA



## ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Il fico d'India cresce in tutti i paesi che si affacciano nel Mediterraneo, nell'Africa Meridionale e in California. In Italia è comune nelle regioni del Sud e nelle Isole, dove cresce in maniera spontanea ed è anche coltivato.

In Sicilia è presente nel territorio dell'Etna come Ficodindia del'Etna DOP e nella zona di Roccapalumba (Ficodindia di Roccapalumba e e nella zona di San Cono (Ficodindia di San Cono). Si stanno diffondendo altre aree di spiccata vocazionalità del ficodindia come Bastarduna di Calatafimi, Ficodindia della Valle del Belice.

Esistono tre varietà: la Gialla, detta "Sulfarina"; la Ròssa o "Sanguigna"; la Bianca chiamata anche "Muscaredda". Il frutto che matura ad Agosto è detto "Agostano" quello raccolto ad Ottobre, con la pratica della scozzolatuta è detto "Bastardone".

## LA STORIA

La pianta del fico d'india è originaria dell'America Tropicale, forse del Messico. E' arrivata in Europa nel 1500 ed ormai si trova in tutti i paesi del Mediterraneo.

Il forestiero che visita l'isola per la prima è sicuramente attratto dalla pianta di ficodindia, che attraverso i suoi cladodi espone i meravigliosi frutti, che a secondo della varietà mostra i suoi colori bianchi, rossi e gialli. Se il turista è fotografo ne fisserà l'immagine nella pellicola, se è pittore non perde tempo a dipingerla, se è scrittore proverà gioia a descriverla. Pur tuttavia l'origine del ficodindia è da ricercarsi nelle regioni centrale del continente americano. Per Callen, 1965, la pianta è originaria dell'altopiano messicano dove sono stati rinvenuti alcuni reperti fossili (semi di ficodindia) databili nel settimo millennio prima dell'era cristiana. In quell'area è peraltro fiorita una curiosa leggenda relativa alla fondazione di Tenochtitlan, già capitale dell'impero degli Aztechi e attuale Città del Messico. «I nomadi che scendevano dal nord verso il centro della regione erano guidati da una profezia: la loro peregrinazione avrebbe avuto fine quando avessero incontrato un'opunzia [pianta di ficodindia] che sorgeva dalla fenditura di una roccia con sopra un'aquila che si nutriva di un serpente». Ebbene, questa scena è ancora oggi riprodotta nello stemma messicano. Nobel, (1988) afferma che l'addomesticamento del ficodindia avvenne intorno al quarto millennio a.C. La diffusione della pianta in Europa la si deve ad Hernando Cortès, il quale, quando arrivò, nel 1519, sull'altopiano messicano si

accorse della presenza di campi e siepi formati dalle deliranti varietà del cactus... i cui prodotti non erano noti agli spagnoli» (Prescott, 1843). Diaz del Castillo, 1568, racconta inoltre, che per festeggiare l'arrivo degli spagnoli a Tlascala furono offerti dei frutti di fichidindia dalla popolazione locale. Il successo di questa cactacea era dovuto al fatto che costituiva l'alimento principale non solo della popolazione, ma anche degli animali, in quanto entrambi, consumavano sia i frutti che i cladodi. Dal Messico il ficodindia è approdato, dopo la scoperta dell'America, nel Vecchio Continente e, in alcune regioni africane. Si è però acclimatato solo dove ha trovato l'ambiente adatto. Pare che la prima illustrazione e descrizione è da attribuirsi allo spagnolo Oviedo y Valdes (1535). A Pier Andrea Mattioli si deve la prima illustrazione basata su piante coltivate in Europa nel 1558, riguardo il ficodindia diceva: «si può questa pianta connumerare meritatamente fra i miracoli di natura» e le due tavole che la rappresentano nell'edizione del 1568 dei suoi «Discorsi» sono il segno della curiosa attenzione verso la specie. Agostino del Riccio, negli ultimi anni del secolo, la elencava tra le piante degne di essere presenti in un giardino ideale, quello di «un re» (Tangiorgi Tomasi, 1990); Se numerosi furono numerosi i botanici che si prodigarono a descriverla, altrettanti furono i pittori che ne vollero cogliere la singolare bellezza. Famoso è rimasto l'acquarello dell'*Iconographia Plantarum* di Ulisse Aldovrandi, così come la raffigurazione nell'*Hortus Eystehensis*, commissionato nel 1600 dal vescovo di Eirshstatt, per rappresentare le piante presenti nel giardino del vescovado (Abrams. 1989); ed ancora la rappresentazione del ficodindia tra le piante del paese della cuccagna nell'omonimo dipinto di Bruegel il Vecchio (1567), conservato nella Alte Pinakotek di Monaco, contrapposto ad una xilografia del 1650 di A. Switzer (Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze, 1990).

Con la sconfitta dei Musulmani in Spagna e la cacciata nel territorio africano e siciliano, questi, si portarono appresso le novizie del continente americano compreso la pianta di ficodindia, ritenuta un antiscorbutico per eccellenza. La coltura si diffuse in tutta l'isola, anche per il contributo degli uccelli che si nutrono di questi frutti e che disseminano i semi. In tutta l'isola si tramanda una leggenda secondo la quale in tempi lontani i fichidindia erano velenosi e perciò furono introdotti in Sicilia dai Turchi, che volevano far morire la «carne battezzata», cioè i Siciliani; ma per fortuna, come ci ricorda Pitrè, «fosse miracolo, fosse benefica diversità di clima, vi si acclimò felicemente e cominciò a dar frutti sani e dolci». Il popolo siciliano, sempre restio alle novità, rilegò la curiosa pianta a elemento per recinzioni di piccoli appezzamenti di terreno, o di piccoli aree accanto le casette rurali destinati all'auto - consumo familiare o anche per utilizzarlo come foraggio di fortuna per gli animali. John Galt, scrittore e drammaturgo britannico che visitò l'Isola nel 1808 disse: «In ogni parte voi v'incontrate piantagioni di fichi d'India, in ogni villaggio coperte ne sono le stalle. Se egli porta un paniere, questo non sarà d'altro pieno che di fichi d'India. Ogni asino che la mattina s'avvii alla città, è carico di fichi d'India. Un contadino che in sul far della sera stia sopra una pietra a contar monete di rame, non fa se non il conto di quel che gli hanno prodotto i suoi fichi d'India. Se un genere è cattivo, si dice che non vale un fico d'India, mentre non v'è cosa più squisita al mondo che un fico d'India. Ecco il solo lusso che gode il povero». De Gasparin, agronomo francese che visitò la Sicilia una trentina d'anni dopo, definì il popolare frutto «la manna, la provvidenza della Sicilia [...], ciò che il banano è per i paesi equinoziali e l'albero del pane per le isole dell'Oceano Pacifico». I fichidindia sono «la provvidenza del popolino» gli faceva eco nel 1891 un suo

illustre connazionale, René Bazin, futuro membro dell'Accademia di Francia. «Con una ventina di fichi d'India - il valore di due soldi forse - e un po' di pane, un Siciliano trova la maniera di fare la prima colazione, di pranzare, di cenare e di cantare nell' intervallo. Sono freschi, sono sani. Avvolti in carta sottile si conservano fino ad aprile». Insomma, nella Sicilia dei tempi passati i fichidindia hanno assolto alla medesima funzione cui assolvevano le castagne nell'Italia continentale. Pane dei poveri, dunque! L'importanza alimentare del ficodindia trova riscontro tra le righe dell'agronomo siciliano Alfonso Spagna (1884) il quale riferiva che *"nei mesi autunnali il consumo dei cereali scemasse presso le popolazioni rurali per il largo uso alternativo di fichidindia"*. Il primo testo che ne parlò diffusamente è stato di Stefano Coppoler (1827); da esso si evince come già nel XVIII secolo il ficodindia fosse ampiamente coltivato, sia nelle aree interne che nelle zone costiere, in terreni ritenuti non idonei ad ospitare altre colture. La ficodindiacoltura censita nell'Isola dal Catasto borbonico nel 1853 ammontava a 7.078 ettari di coltura specializzata e 1.744 di coltura promiscua, non di più. La diffusione del ficodindia è anche merito agli emigrati siciliani e meridionali che hanno fatto conoscere questo strano frutto in tutto il mondo, nonché i mutati gusti alimentari indirizzati alla riscoperta dei gusti tradizionali e mediterranei. Tutto ciò ha favorito lo sviluppo di ficodindieti specializzati di una certa consistenza. L'illustre suddito di Sua Maestà Britannica Galt aveva perfettamente ragione nell'affermare che «non v'è cosa più squisita al mondo che un fico d'India». Si può inoltre concordare tranquillamente con lui quando conclude che il succulento frutto era il solo lusso di cui godeva il povero di Sicilia. Ancora cento anni dopo il suo viaggio la letteratura folclorica siciliana era unanime nel ritenere che, per i meno abbienti, il ficodindia faceva le veci del pane, da agosto a dicembre. Quello siciliano si è dimostrato tale, fino al punto d'insinuare in qualche studioso il sospetto che la spinosa pianta potesse avere remote origini locali. Ma che venisse da fuori non hanno mai dubitato i Siciliani, se non altro perché il suo nome (comunque pronunciato nelle parlate locali) ha sempre evocato l'immagine di un frutto originario dell'India. Ma non mancano le eccezioni. A Modica, per esempio, i fichidindia si chiamano *ficumori*, cioè fichi dei Mori. Più difficile è capire quale origine gli attribuiscono i Ragusani, visto che li chiamano *ficupali*, fichi delle pale, cioè dei cladodi, di quelle strane articolazioni spinose che fungono da rami e da foglie. A ogni buon conto, d'origine indiana, mora, turca o messicana, il ficodindia c'è ormai da tempo, in Sicilia. Ne connota inconfondibilmente il paesaggio agrario, comunque allevato: in funzione di siepe o di foraggio, di coltura promiscua o specializzata. C'è da chiedersi, semmai, che razza di Sicilia sarebbe l'Isola senza i fichidindia. D'altro canto, pianta esotica quanto si vuole, il ficodindia deve non poca della sua fortuna a quest'isola ch'è continente in miniatura, terra di grande inventiva, culla dei primi frutti *scuzzulati*, di quei meravigliosi *bastarduna* vermigli che fanno a tutte le ore bella mostra di sé sui carrettini dei venditori ambulanti delle città siciliane e sulle bancarelle di tutta l'Italia e che, dagli aeroporti di Palermo e Catania, spiccano il volo per raggiungere mercati lontani, ovunque li richiedano gli estimatori. Sì, sono stati prodotti in Sicilia i primi ficodindia "scozzolati", checché ne dicano gli Spagnoli. E non poteva essere diversamente, considerate le condizioni in cui avvenne la prima "scozzolatura". «E' voce generale - scriveva nel 1884 l'agronomo siciliano Alfonso Spagna - che un colono di Capaci si rifiutasse di vendere la produzione dei suoi fichi d'India ad un conterraneo che vi aspirava e che costui, indignato del diniego, vendicasse la ricusa con la violenza,

atterrandogli i frutti in piena fioritura. Quest'eccesso vandalico produsse effetti contrari alle sinistre intenzioni del malvagio autore. I frutti rinacquero poco dopo negli internodi in minor numero, ma turgidi e promettenti oltre l'usato e vennero a maturazione con buccia fina e polpa così serrata e consistente da potersi conservare a magazzino per più mesi e resistere agli eventi delle lunghe navigazioni». Mai sfregio è stato così benefico e illuminante. «Un cotal Vincenzo Ferrante da Bellolampo, scosso dagli effetti meravigliosi di quel trovato, avrebbe scocolato i suoi fichidindia in fioritura con pari successo e da quel tempo finora lo scocolamento delle bacche verdi fu adoperato in larga misura per ottenere da quella *Cactea* i migliori frutti desiderabili». I fichidindia sono si mangiano anche per devozione: se ne fanno grosse scorpacciate a digiuno nei giorni di vendemmia. Oltre che freschi, si consumano sotto forma di marmellata e mostarda. Con le bucce si fanno squisite frittelle, la polpa viene adoperata nella preparazione di ottimi liquori. Il succo di ficodindia è importante rimedio contro la tosse. I frutti più scadenti, i cosiddetti *culi russi* (che vengono a maturazione fuori stagione) si sono sempre dati in pasto ai porci. I fiori essiccati - che tutt'ora si vendono a caro prezzo nelle bancarelle della Vucciria e nelle migliori erboristerie di Palermo - si usano per preparare, talvolta su consiglio medico, infusi e decotti diuretici. Le pale, oltre a integrare l'alimentazione di bovini, ovini, caprini e , all'occorrenza, anche di asini affamati, possono essere considerate veri e propri farmaci, a voler credere a i certe "medichesse del popolo" dal sussiego da gran dottorini. Una pala fresca legata al collo sconfigge il mal di gola. Ma cosa non si curava un tempo con le pale di ficodindia? A parte il tumori alla milza (per il quale bisognava seguire un rituale complicato e recitare un'orazione che pochi conoscevano), dalle malattie cutanee alle slogature, alle lussazioni, alle febbri malariche, ai rilassamenti dell'ugola, alla stessa tubercolosi... tutto si curava con le pale di ficodindia "vergini", che non avessero, cioè, mai prodotto fiori. Il segreto stava (e per molti versi sta ancora) nel saperle spaccare come Dio comanda e nel preparare a regola d'arte le "picate" e i "cataplasmi". Con le pale si costruivano alcuni giocattoli: sedioline, tavolinetti, carrettini siciliani. Le pale vecchie e ingobbite sostituivano i guanti nella raccolta dei fichidindia. Fungevano da contenitori per la manna fluente dai frassini sfregiati dal coltello del mannaloro; da piatti in certi banchetti campestri dove, se mancava l'acqua e bisognava pulire il coltello, non era un problema: bastava affondare la lama in una pala. Le pale secche sostituivano la paglia nell'alimentazione del fuoco. E se non proprio le pale, quanto meno i frutti di ficodindia hanno sempre eccitato la fantasia creativa anche di gente che vive in città. Per incrementare le vendite, un ambulante palermitano inventò 'u iocu d'a ficurinia cu 'a spingula. «Il giuoco consiste - si legge in un libro di Giuseppe Piazza - nel segnare con uno spillo, ad insaputa dei clienti, un frutto da quelli scelti da mangiare e a colui che toccherà il fico d'India segnato, toccherà anche di pagare il conto». Insomma , questa pianta multifunzionale importata dal Messico è umile testimone di tante storie di lunga durata , di cui però oramai si ricordano solo pochi.

## PRODUZIONE e STAGIONALITA'

La raccolta dei primi frutti e' effettuata ad agosto e quella dei tardivi puo' protrarsi fino a tutto novembre. La raccolta destinata al mercato e' eseguita a mano e con le dovute protezioni mentre i frutti vanno manipolati sempre con cura essendo molto sensibili. Nei

magazzini di lavorazione essi vengono lavati e despinati prima di essere confezionati. Il processo di despinatura, necessario per presentare sui mercati i frutti in modo che risultino maneggiabili dai consumatori, si effettua oggi con apposite macchine che attraverso spazzolatura e aspirazione privano il frutto delle spine. Il fico d'India è un frutto che attecchisce facilmente e non richiede interventi onerosi. Resistentissimo al caldo e alla siccità (meno alle basse temperature), il fico d'India si moltiplica usando le pale di circa 2 anni di età che si staccano dalla pianta madre, si espongono in pieno sole per cicatrizzarne i tagli e poi si interrano per i due terzi. Per la adattabilità e la resistenza che lo caratterizzano, il fico d'India può essere messo a dimora in qualunque periodo dell'anno, eccettuati i mesi più freddi, anche se è preferibile farlo nel mese di maggio. In fatto di terreno il fico d'India non ha esigenze particolari: si adatta infatti anche a quelli poveri e sassosi. Una particolare tecnica per ottenere frutti particolarmente grossi e saporiti consiste nell'eliminare dopo la fioritura buona parte dei frutticini allegati (scutulata), i quali si riformeranno in autunno con caratteristiche qualitative eccezionali. La raccolta dei fichi d'India deve essere fatta con guanti protettivi o con il caratteristico "coppo" (bastone alla cui estremità si trova un oggetto vuoto a forma di tronco di cono, dentro il quale si introduce il fico d'India, che, con un semplice movimento rotatorio del coppo, viene distaccato dalla pala).

## CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Il frutto è una bacca carnosa, uniloculare, con numerosi semi (polispermica), il cui peso può variare da 150 a 400 g. Deriva dall'ovario infero aderente al ricettacolo florale. Certi autori lo considerano un falso arillo. Il colore è differente a seconda delle varietà: giallo-arancione nella varietà sulfarina, rosso porpora nella varietà sanguigna e bianco nella muscaredda. La forma è anch'essa molto variabile, non solo secondo le varietà ma anche in rapporto all'epoca di formazione: i primi frutti sono tondeggianti, quelli più tardivi hanno una forma allungata e pedunculata. Ogni frutto contiene un gran numero di semi, nell'ordine di 300 per un frutto di 160 g. Molto dolci, i frutti sono commestibili e hanno un ottimo sapore. Una volta sbucciati e privati delle punte si possono tenere in frigorifero e mangiare freddi.

## EFFETTI SALUTISTICI

Il ficodindia è un frutto ricco di proprietà terapeutiche e medicinali, tanto da essere battezzato in diversi Paesi del mondo come "il frutto della salute". L'alto contenuto in fibre, sali minerali, vitamine, (soprattutto vitamine C e A) calcio e ferro e fosforo, ne fanno un frutto dalle eccellenti caratteristiche organolettiche, indicato per la cura di diverse disfunzioni dell'organismo umano. Contiene poche calorie e viene consigliato nelle diete alimentari come integratore nella dieta mediterranea. Al frutto del ficodindia, da tempo, sono attribuite diverse azioni terapeutiche, tra queste un'azione depurativa facilitando la diuresi e l'espulsione dei calcoli renali. Il ficodindia mostra, poi, un effetto benefico negli individui con alto tasso di colesterolo nel sangue e nei diabetici attenuandone l'ipoglicemia. Le azioni terapeutiche del frutto del ficodindia ne incoraggiano un maggior consumo meritando a pieno titolo un adeguato inserimento in una dieta varia ed



equilibrata. A differenza di altre produzioni che richiedono un uso massiccio di fitofarmaci, il ficodindia è un frutto "naturalmente" biologico. (Prof. Gravante Gennaro) Il ficodindia è presente nella medicina popolare di molti Paesi e, innanzitutto, in quella messicana dove già dal periodo azteco era considerato un affidabile rimedio contro molte malattie (Pimienta, 1990). Con riferimento all'efficacia dei preparati che lo contengono, la medicina ufficiale ha provato la presenza di alcuni principi attivi. Le mucillagini dei cladodi hanno azione emolliente, decongestionante e idratante e ciò spiega il loro impiego nel trattamento di ferite superficiali, ulcere, infiammazioni e nella dermocosmesi (brambilla CL al., 1956; Meyer e Me Laughun, 1981). Le fibre dei cladodi, disidratate e ridotte in pillole, facilitano i processi digestivi e sono utilizzate come coadiuvante nella cura dell'obesità. La presenza nel fiore di un pigmento flavonico di natura glucosidica, l'isoramnetina, che nella sua composizione comprende il Beta-sitosterolo ed alcuni acidi grassi, giustifica il diffuso ed ancora attuale uso nella medicina popolare siciliana del decotto come diuretico (Arcoleo Ct CLI., 1961, 1966) (BARBERA). Detta azione è anche giustificata dall'elevato tenore di potassio. Meno comprensibile appare, ancora oggi, l'impiego dei cladodi nella cura del diabete. Gli estratti che lo contengono sono ricchi di zuccheri riduttori e soprattutto di glucosio, e ciò appare in contrasto con la presunta azione antidiabetica. Tale azione è stata anche spiegata con la presenza di un composto simile alla saponina dove è presente il L-arabinosio (Cruse, 1973). In ogni caso, numerose esperienze condotte in Messico su cavie animali, ma anche su pazienti umani, hanno dimostrato che la somministrazione di preparati diversi a base di cladodi ha effetti benefici sull'ipoglicemia (Fratini CL CLI., 1990) e il diabete mellito, come anche sul livello di colesterolo e sulla obesità. In proposito sono in corso collaborazioni scientifiche tra ricercatori messicani e statunitensi (Hegwood, 1990). Pare comunque accertata l'azione positiva svolta dalle fibre che ritardano l'assorbimento intestinale del glucosio. Nella *O. dillenii* recentemente si è riscontrata la presenza di un principio antibatterico con funzione antidiarroica (hrutsch, 1990). In Sicilia, oltre all'impiego dei fiori come diuretici, è frequente l'uso del succo dei giovani cladodi come regolatore della motilità della muscolatura liscia nella cura della pertosse.

Il ficodindia dell'Etna ha un effetto depurativo sull'organismo umano, facilita la diuresi e l'espulsione dei calcoli renali ed evita l'affaticamento renale ed epatico in soggetti che hanno un sovraccarico metabolico.

## L'ALIMENTO IN CUCINA

Va consumato fresco ma è utilizzato anche per la preparazione di dolci come la Mustazzola di ficudinnia, la Conserva di ficudinnia, il Gelo di ficudinnia e la bavarese di ficudinnia. Dal frutto si ottiene anche un liquore.

