

Ficodindia

Opuntia ficus-indica fam. Cactaceae

Origini e storia

L'origine del ficodindia è da ricercarsi nelle regioni centrali del continente americano. 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. 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 ficodindia 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).

Produzione e territorio

Il ficodindia cresce in tutti i paesi che si affacciano sul 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. La raccolta dei primi frutti è effettuata ad agosto e quella dei tardivi può protrarsi fino a tutto novembre. La raccolta destinata al mercato è 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.





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.



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, 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 agendo sulla glicemia. 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 di prodotti fitosanitari, il ficodindia è un frutto "naturalmente" biologico. Il ficodindia è presente nella medicina popolare di molti Paesi e soprattutto 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.