Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Come si mangia un fico d'India?

Lun 04/09/2017 - 11:46

I fichi d'India (o cactus) sono diffusi in tutta la zona del Mar Mediterraneo, e si possono raccogliere a fine estate. Il cactus (Opuntia ficus indica) è originario del Messico, ed è giunto sulle sponde del Mediterraneo con le navi dei navigatori spagnoli, nel 16esimo secolo.

I frutti del cactus sono oblunghi e di dimensioni simili ai kiwi. A seconda della varietà sono gialli, color salmone, viola oppure marrone scuro. Sulla buccia hanno molte spine, disposte a cespi, e sono fini e assai fastidiose. All'interno, il frutto nasconde una polpa succosa, che varia dal dolce all'acidulo, con un sapore molto rinfrescante. Anche i semi contenuti nel frutto possono essere mangiati.

I fichi d'India vengono spazzolati prima di essere posti in commercio, per togliere quante più spine possibile. Ciononostante si consiglia l'uso di guanti da cucina per togliere la buccia al frutto. Tagliando un'estremità del frutto ed incidendo la buccia per il verso lungo, questa si puo staccare con discreta facilità. Una volta sbucciato, il fico può essere tagliato a fettine oppure a dadini, a proprio piacere. In alternativa, lo si può dividere a metà e mangiare con un cucchiaio, come si fa con i kiwi.

Chi trova fichi d'India maturi può provare a raccoglierli, facendo però molta attenzione a non toccarli mai a mani nude. Basta anche un giornale per proteggere le mani, e la carta può essere utilizzata anche per strofinare la buccia e allontanare le spine.