Sbucciare il fico d'India

I **fichi d'india** (*opuntia ficus indica*) sono frutti originari dell'America ; si pensa che arrivarono in Europa per merito di Cristoforo Colombo e che, in seguito, furono introdotti in Italia dai Saraceni intorno ai primi dell'800. Il fico d'india, appartiene alla famiglia delle Cactacee è una pianta che si presenta con una struttura formata da numerose pale (foglie carnose) sovrapposte, senza tronco ne rami; su ogni pala si trovano i frutti, i cosiddetti fichi d'India che hanno qualità depurative e diuretiche e sono ricoperti di spine; i fiori del fico d'India ha petali vivacemente colorati di giallo. La polpa del fico d'india è dolce e succosa e piena di numerosi e piccoli semi legnosi. I fichi d'india devono essere raccolti dalla pianta e in seguito maneggiati con guanti spessi che proteggano le mani.

Vediamo insieme come sbucciarli:

1) Evitate di toccare i fichi d'india con le mani nude per via delle piccole spine che sono presenti sulla buccia del frutto e che potrebbero pungervi le dita; per manipolarli usate dei guanti di gomma da cucina. Prendete un fico d'india, poggiatelo su di un tagliere e, tenendolo fermo con una forchetta, tagliate una delle due estremità del frutto.

2) Girate il fico d'india e tagliate l'estremità opposta.

3) Ora, incidete la pelle del fico d'india con la lama di un coltellino, da un 'estremità all'altra ma senza toccare la polpa.

4) Tenete fermo il lembo di buccia con il coltello e, con l'aiuto della forchetta staccate il fico d'india dalla sua pelle srotolandolo.

5) Fate scorrere il fico d'India lungo la sua pelle fino a staccarlo completamente.

6) Ecco il fico d'India sbucciato con la sua pelle accanto.