

 15 Agosto 2023 • 11:00

Piante grasse, il cibo sostenibile del futuro: quali si mangiano e come si cucinano

Non è il primo alimento a cui si pensa quando si tratta di cibo, eppure senza quasi ricordarcelo già lo consumiamo in alcune occasioni: alcune piante grasse sono commestibili, e sono considerate una vera salvezza per il pianeta.

Entra nel nuovo [canale WhatsApp](#) di Cookist



Lo sappiamo: l'idea di mangiare le **piante grasse** non ti ha mai sfiorato, anzi magari la trovi anche un po' strana, se non disgustosa. Eppure, alcune piante grasse già le mangi. Pensa al **fico d'India**, i cui frutti sono così comuni da farti dimenticare, ormai, che botanicamente appartiene **alla stessa famiglia del cactus**, ma anche al sempre più famoso **frutto del drago**. Per non parlare, poi, delle cucine gourmet, dove le piante grasse sono state già sdoganate: sempre più gli chef usano come ingredienti piante come la ***Kalanchoe daigremontiana***, croccante e con un sapore che ricorda limone e aceto, o il ***Sedum spectabilis***, che ha il gusto simile all'uva.

Usare le piante grasse in cucina non è solo un vezzo, ma una vera **svolta nel mondo dell'alimentazione**. Da secoli risorsa fondamentale per i popoli che vivevano ai margini delle zone desertiche, **le piante grasse** sono in grado di **resistere a temperature**

estreme e **carezza idrica**, fornendo allo stesso tempo un cibo nutriente, e spesso anche gradevole.

Quale è il vantaggio di mangiare le piante grasse? Ecco perché sono considerate il cibo del futuro

Ormai non è un segreto che il nostro pianeta sia sfruttato più di quanto dovremmo e che, proprio per questo, si stiano svolgendo una serie di **ricerche per trovare alternative sostenibili**, o in grado di fornire la sopravvivenza dell'alimentazione anche in situazioni estreme. È in questa ottica che stanno assumendo sempre più importanza le **piante grasse**, viste come **un vero e proprio alimento del futuro**: non è un caso, infatti, che la **FAO** abbia attivato una serie di programmi di ricerca internazionali volti a individuare e promuovere la produzione agricola su larga scala di piante grasse.

LEGGI ANCHE

Salumi e insaccati: dai meno grassi ai più grassi, quali scegliere per tenere a bada il peso

Questo perché le piante grasse hanno una serie di **caratteristiche** che le rendono **molto preziose**. Per prima cosa, **sono in grado di adattarsi a condizioni climatiche difficili**, se non estreme, e **necessitano di pochissima acqua** per prosperare. Come se non bastasse, una buona parte di piante grasse ha frutti (o anche le pale stesse) che sono un vero e proprio **concentrato di principi nutritivi essenziali** per l'organismo, e inoltre hanno anche un **sapore piacevole**.

Insomma, le piante grasse sembrano essere la **soluzione ecosostenibile perfetta per il futuro**, grazie al loro essere in grado di fornire nutrimento di alta qualità e di ottimo sapore, di adattarsi a cambiamenti climatici e di richiedere pochissima cura per crescere.

Quali piante grasse si mangiano e come si cucinano

Le piante grasse non sono ancora diffusissime a livello di mercato globale, ma sono tantissimi i posti nel mondo in cui già si usano come ingredienti, Italia compresa. Abbiamo già accennato al **fico d'India**, il frutto succulento e dolce di una delle piante grasse più famose del mondo.

Un altro caso simile è quello della **pitaya**, noto anche come **frutto del drago**. Originario del Sud-est asiatico, oggi si trova e si consuma facilmente anche in Italia, ma senza sapere che in realtà anche questa succulenta prelibatezza è parte di una pianta grassa. E lo sapevi che **le pale della pianta sono commestibili**? Private delle spine **vengono cotte** o saltate in padella, **soprattutto in Messico** dove si usano per accompagnare i **tacos** per via del loro gusto fresco e del sapore simile a quello dei fagiolini.

E non solo: sempre con le pale della pianta **Opuntia** si ricava anche una sorta di **gel ottimo da aggiungere a yogurt e frullati**, fantastico anche per la presenza di pectina, fibra che favorisce l'assorbimento di zuccheri, grassi e colesterolo, e per l'altra concentrazione di sali minerali.

Proprio per questa alta concentrazione nutritiva, si stanno diffondendo sempre di più le **acque a base di piante grasse** (come il cactus o l'aloe): sono drink sani ed energizzanti, che danno lo stesso ristoro di un energy drink ma sono più naturali e completamente senza zuccheri.

Ti sarà capitato spesso di vedere il ***Ferocactus wislizenii***, pianta grassa dai fiori meravigliosi, ma sicuramente non sapevi che è considerata **commestibile**: se ne mangiano i frutti, e in alcune culture anche i fusti, tagliati a fette e bolliti per accompagnare carne e fagioli. Sembra che addirittura i nativi americani ne usassero la polpa per fare le **caramelle**.

E delle piante grasse, a volte, **si possono mangiare persino i fiori**. È il caso del ***Ferocactus histrix*** e altre specie affini, che negli stati messicani di Zacatecas, Coahuila e

San Luis Potosí si chiamano **cabuches**. Vengono raccolti nel periodo di Pasqua, e usati per preparare zuppe, insalate e sughi, ma anche per accompagnare piatti tipici come le quesadillas.

Idee di ricette con i fichi d'India: come cucinare il frutto di pianta grassa più famosa

Tra tutte le piante grasse commestibili, il **fico d'India** è sicuramente il più diffuso, soprattutto in Italia dove è molto facile vederlo crescere anche spontaneo, in particolare nel Meridione. Ma **come si usa in cucina?** Per prima cosa, è buonissimo da mangiare da solo, proprio come un frutto, oltre che ricco di benefici: se ne trovano di diverse varietà, e basta saperlo pulire con cura dalla buccia spinosa per poter essere gustato in tutta la sua bontà.

Ma il fico d'India può tranquillamente essere usato come ingrediente per creare delle **preparazioni squisite** e originali. Come, per esempio, la particolarissima parmigiana a base di fico d'india, in cui il frutto è usato al posto delle melanzane, oppure la confettura di fico d'india, eccellente da abbinare ai formaggi o da spalmare su una fetta di pane.

E con il fico d'India si prepara anche un ottimo liquore, bevanda dal colore caldo e dal sapore intenso da servire freddissimo a fine pasto come digestivo.