



PARMIGIANA DI PALETTE DI FICHI D'INDIA DELL'ISOLA DI PONZA

Territorio interessato alla produzione
Provincia di Latina: Isola di Ponza

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO Un piatto povero che nasce dallo sfruttamento di una risorsa vegetale particolarmente diffusa sull'Isola di Ponza, qual è la pianta del fico d'India. Pianta di origine messicana ma molto diffusa sull'Isola, composta da cladodi, comunemente denominati pale: si tratta di fusti modificati, di forma appiattita e ovaliforme.

In questo caso si utilizzano le foglie più giovani appena nate perché e molto tenere, che dopo una bollitura e frittura in olio di oliva, vengono sovrapposte una sopra l'altra e condite con il pomodoro e il formaggio grattugiato.

Allestite come una classica parmigiana le palette di fichi d'India dell'Isola di Ponza sono un piatto semplice e nutriente particolarmente apprezzato da grandi e piccini. Un vero toccasana

per la salute, perché ricche in sali minerali (fosforo, sodio, potassio), vitamine e proteine.

METODO DI PRODUZIONE Per la preparazione della parmigiana di palette di fichi d'India vengono utilizzate le foglie giovani, di piccole dimensioni che risultano essere particolarmente tenere, tanto che le spine sono appena accennate e morbidi. La raccolta avviene nel periodo estivo la mattina presto. Le palette vengono private delle piccole spine per mezzo di un coltello o di un pelapatate, pulite sotto acqua corrente e sottoposte a bollitura. Terminata la bollitura le palette vengono lasciate ad asciugare e raffreddare. Successivamente ripassate con la farina, l'uovo intero sbattuto e fritte in olio di oliva.

Si procede con il condimento con il pomodoro fresco, disponendo le palette a strati.

CENNI STORICI Il Fico d'India (*Opuntia Ficus-Indica*) è una pianta di origine messicana introdotta in Europa intorno alla fine del 1400 e perfettamente naturalizzata in tutto il bacino del Mediterraneo: si trova in ogni angolo, in campagna o vicino al mare. Del Fico d'India di solito siamo abituati a mangiare i frutti, ma sull'Isola di Ponza fin dal passato vengono utilizzate anche le foglie che trovano interessante impiego anche come piatto cucinato: sono utilizzate le foglie giovani e tenere, ovvero le "palette" (cladodi), che risultano essere particolarmente ricche di proprietà nutrizionali.

Le palette erano il piatto dei poveri che non avendo altro di cui sfamarsi, si cibavano di quello che donava la terra. Il Signor Romano Gennaro, oggi noto ristoratore locale, racconta che le palette di fico d'India erano un piatto talmente povero che addirittura i ponzesi si vergognavano di dire che si sfamavano di foglie.

Oggi con grande ingegno e partendo da un piatto messicano "rivisitato all'italiana", le palette di fico d'India vengono cucinate come una classica parmigiana: condite con il pomodoro e formaggio, "ma rigorosamente senza besciamella e mozzarella perché deve mantenere la connotazione di un piatto povero e semplice".