

# Fichi d'India siciliani, frutti straordinari ricchi di gusto e proprietà

**Autore:** Redazione

**Data:** 05 Ottobre 2020



## Tutto quello che c'è da sapere sui fichi d'India siciliani.

- Il fico d'India è un **simbolo** della Sicilia.
- La pianta cresce spontaneamente, lungo le strade, nei terreni e in ogni tipo di località, caratterizzando il paesaggio.
- I **frutti** colorati, si gustano in tanti modi e sono ricchi di **proprietà**.
- Scopriamo cosa unisce il ficodindia e l'isola.

Tra i **fichi d'India** e la [Sicilia](#) esiste un rapporto speciale. La pianta è uno dei suoi simboli più famosi in tutto il mondo e costituisce un elemento immancabile nel paesaggio. Proprio nel cuore del Mediterraneo il fico d'India ha trovato le migliori condizioni per attecchire e svilupparsi e la Sicilia, dopo il Messico, è diventata il secondo produttore mondiale. Si dice che il frutto sia arrivato in Europa con **Cristoforo Colombo**, di ritorno dalle Americhe ma, ancora prima, i Saraceni lo importarono in Sicilia, quando sbarcarono a [Mazara del Vallo](#) nell'827. Quando si pensa all'isola, si pensa ai fichi d'India siciliani. I frutti incarnano bene le caratteristiche del luogo, unendo spine e

dolcezza: le difficoltà di una terra e le sue infinite bellezze.

## Cosa rende speciali di fichi d'India siciliani

Un tempo i fichi d'India venivano consumati dai contadini all'inizio della giornata lavorativa. Durante la [vendemmia](#), si mangiano di prima mattina, a colazione. Questa antica **usanza** è legata al passato: i proprietari delle vigne, infatti, li regalavano ai vendemmiatori, per evitare che mangiassero troppa uva nel corso del raccolto. Questi frutti, che rappresentano così bene la Sicilia, hanno origini lontane. Sono, infatti, originari del **Messico**, dove si descrivevano come “tenace monumento dei **deserti**“. Crescono spontaneamente, non hanno bisogno di troppe attenzioni, [resistono alla siccità](#) e all'aridità dei terreni.

### Varietà di fichidindia

I fichi d'India siciliani crescono in quattro varietà diverse: **sulfarina** (gialla), sanguigna (rossa), **bianca** (muscarella) e **arancione** (moscateddo). Prolificano da agosto a dicembre e la fioritura delle piante inizia in primavera, mentre i frutti crescono nel periodo estivo. I più pregiati sono i fichidindia tardivi (“**bastarduna**“), che si gustano a dicembre. Le “pale”, cioè i cladodi, crescono in modo spontaneo, sui suoli sabbiosi e pianeggianti, ma anche nelle zone a quote più elevate. I frutti sono di alta qualità e si coltivano in zone ben distinte: nella zona centro orientale che fa capo al [paese di San Cono](#); nel sud-ovest etneo nei territori di Belpasso, Militello, Paternò, Adrano e Biancavilla; nel Belice (zona sud-occidentale), nei comuni di Menfi, Montevago, e soprattutto Santa Margherita Belice.

A caratterizzare i **fichi d'India siciliani** sono il sapore e le **proprietà**. Molte usanze richiamano gli usi del popolo azteco, che usavano le foglie per allevare un insetto, il *Dactylopius coccus* costa, che serviva per ottenere il rosso di cocciniglia. Il succo delle foglie si usava come lubrificante per agevolare gli spostamenti di grossi massi di pietra e, unito a miele e rosso d'uovo, alleviava le **scottature**. Andando alle proprietà delficodindia, sono ben note quelle depurative. Contiene ferro, calcio e fosforo, è reidratante e rivitalizzante. La medicina popolare siciliana lo consigliava per contrastare le coliche renali (decocto di fiori essiccati di fico d'India). Si utilizza anche in cosmesi per produrre creme, saponi e lozioni. Si dice stimoli la crescita dei capelli. Dobbiamo, naturalmente, parlare dell'utilizzo dei fichi d'India siciliani in cucina. I frutti sono pregiati e deliziosi. Si consumano freschi o per produrre succhi, liquori, gelatine, marmellate e dolcificanti. Si mangiano anche le pale, che possono diventare [gustose cotolette](#).

Foto di Ignazio Cavataio

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/fichi-dindia-siciliani/>

Generato il 05/06/2026