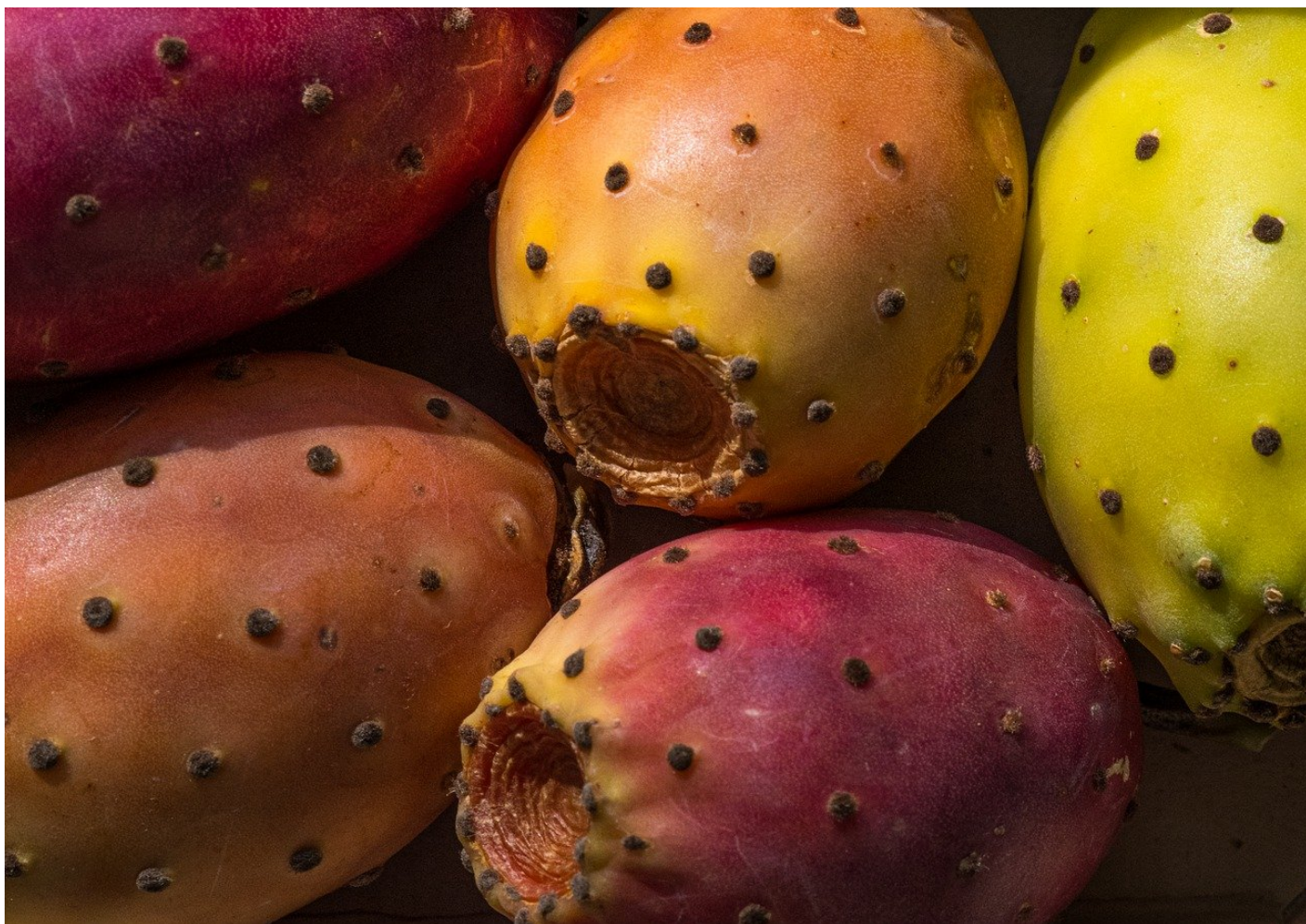


Bastarduna fichi d'India siciliani: come loro non c'è nessuno

Autore: Redazione

Data: 05 Ottobre 2021



La migliore frutta siciliana

- **Bastarduna** [fichi d'India siciliani](#): bontà 100% autentica.
- Hanno delle **caratteristiche** che li rendono unici.
- Si tratta di [frutti tardivi](#), che si raccolgono nel periodo [autunnale](#).

Il nostro **viaggio** alla ricerca dei [migliori prodotti siciliani](#) ci porta oggi a conoscere meglio una varietà di **fico d'India** davvero particolare, a partire dal nome: **Bastarduna**. La **storia dei fichi d'India** affonda le radici del passato e arriva da molto lontano, dal **Messico** per essere precisi. Pensate che, in origine, li si utilizzava come barriera naturale per segnare i confini delle proprietà. Con il tempo, ha iniziato ad essere apprezzata anche la bontà dei loro frutti e, oggi, sono diventati

un simbolo e un'[eccellenza della Sicilia](#). Impossibile immaginare il nostro paesaggio privo delle "pale" spinose e dei frutti colorati.

Bastarduna fichi d'India: proprietà e caratteristiche

I **Bastardoni** sono tipici del territorio Trapanese, soprattutto **Calatafimi**. Si tratta di fichi d'India **tardivi**, che si raccolgono in autunno. Un dolce modo per passare dall'estate ai primi freddi. La loro particolarità sta nella "**scozzolatura**" (infatti si chiamano anche "**Scuzzulati**"). In pratica si forza la caduta dei frutti nati dalla **prima fioritura**. In questo modo si sollecita una seconda fioritura, con una conseguente nascita dei secondi frutti. Questi sono più grandi, più dolci e più succosi. È una [particolarità tutta siciliana](#) quella di trovare un **frutto** così ricco e succoso anche nel corso delle stagioni piovose.

Le **proprietà** dei **Bastarduna** sono tante. Sono ricchi di sali minerali, amminoacidi e vitamine. Possiedono calcio, ferro, vitamina A e vitamina C, quindi sono un prezioso alleato per affrontare con energia il cambio di stagione. Migliorano le difese dell'organismo e aiutano il benessere di unghie e capelli. Quando si mangiano i fichi d'India, bisogna fare attenzione a non esagerare, poiché possono essere astringenti. Occhio, inoltre, al modo in cui li **sbuccia**: non toccate la buccia con le mani, poiché vi sono numerose spine! Se ne avete la possibilità, [assaggiatene il rosolio](#): è davvero eccezionale.

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

Generato il 22/05/2025