



# ¡Al rico higo!

► ..... Texto: Rosa Barasoain

En la primavera recogimos de la higuera la primera cosecha del año: las brevas. La segunda –los higos– la recogeremos ahora, a finales del verano (de ahí la expresión popular “de higos a brevas” para significar “de vez en cuando” o “de tarde en tarde”). Los higos son una deliciosa fruta que se puede tomar recién cogida del árbol o elaborada de diferentes formas, desde panes de higo a mermeladas y bombones o como complemento de diversos platos. Es interesante saber cómo recogerlos y qué nos aporta este alimento

**E**l calor y el sol van dando color a los higos, el rocío matutino los agrieta y los abre, dándoles el aspecto típico y atractivo del fruto maduro. Pero lo pueden estropear las lluvias, por eso durante las semanas del verano los recogeremos diariamente, incluso tres veces al día si es preciso, para recogerlos "en su punto", porque como se dice popularmente, los higos maduran “en cuanto les damos la espalda”. Se recogen por la mañana cuando ya no quedan restos de rocío, y también por la tarde.

El higo maduro se distingue porque tiene el cuello doblado y está blando al tacto. Los cogemos precisamente retorciendo ese rabillo o cuello, no a tirones, para evitar desgarrar en la delicada piel de la fruta. Los pondremos enseguida en bandejas de fruta o en cestas lo más planas posible, porque se estropean fácilmente por aplastamiento.

La cosecha dependerá de las condiciones climáticas del año y del estado del árbol. A los 3-4 años de plantada la higuera dará entre 4 y 8kg de brevas, y entre 8 y 12kg de higos. A los 10-15 años de edad la higuera estará en plena producción, y continuará así durante un lar-

go período, incluso 40-50 años. Estas higueras adultas podrán dar entre 40 y 100kg de brevas y de 60 a 150kg de higos. De las higueras que sólo dan higos se obtiene una mayor cantidad de éstos, 150 o 200kg por cada higuera grande.

## Conservación

Una vez recogidos hay que seleccionarlos, retirando los picados por pájaros, los excesivamente secos o poco desarrollados, etc. Los no aprovechables para consumo humano, serán un buen alimento para el ganado.

Los higos permanecen frescos 24 horas a temperatura ambiente, o una semana en un frigorífico. Secos duran varios meses, manteniendo todas sus propiedades y multiplicando por 5 su valor energético.

Con su abundancia y la delicadeza de su fruta, el ciruelo y la higuera son los frutales que más nos animarán a tener un secadero de frutas, a ser posible solar. Lo podemos comprar o fabricar nosotros mismos, para conservar parte de la cosecha de higos y así poder disfrutarlos durante todo el año.

## Un alimento muy nutritivo y laxante

El higo contiene gran cantidad de agua y es rico en hidratos de carbono (sacarosa, glucosa, fructosa), con un valor calórico elevado. Es una fruta recomendable para todos en general, y en particular para quienes necesiten un aporte extra de energía: embarazadas, lactantes, niños en época de crecimiento y adolescentes, personas que realizan actividades deportivas intensas (pero no inmediatamente antes de la competición porque su contenido en fibra podría provocar molestias intestinales, al retrasar la digestión o acelerar el reflejo de la defecación).

Aporta ácidos orgánicos y minerales como el potasio, el magnesio y el calcio. También son ricos en vitaminas A, B1 y C y en calcio. Aportan una cantidad moderada de provitamina A.

Los higos se digieren muy bien y actúan como emolientes (suavizantes) de las mucosas del tracto gastrointestinal. Su riqueza en fibra los hace ser también laxantes. Además, al formar geles viscosos entre la fibra soluble, el colesterol excesivo es excretado en parte junto con las heces.

El látex, líquido blanco y lechoso que brota de su cuello al cogerlo verde, es irritante, pero también es capaz de coagular la leche, por lo que tradicionalmente se emplea

**Los higos secos duran varios meses, manteniendo todas sus propiedades y multiplicando por 5 su valor energético**

ba –y se sigue empleando por ejemplo en Mallorca– para la fabricación de quesos.

## Dulces tradicionales

Como fruta fresca son más cotizadas las brevas, pero en repostería, o como fruta para conservar seca, son preferibles los higos. Tanto frescos como secos tienen un gran contenido en azúcar. Son más concentrados, por tanto más adecuados para elaborar mermeladas, confituras, helados, pan de higos, macedonias, porque apenas tendremos que añadir azúcar.

En Andalucía se elabora un dulce tradicional, el pan de higo. Para elaborarlo pican finamente los higos secos junto con almendras, anís, canela, clavo, pimienta y cáscara de naranja, todo ello mezclado con aguardiente anisado y agua de hinojo. El resultado es un alimento energético y tonificante. Además de las mermeladas, otra forma de conservar los higos es ponerlos en un frasco con orujo o con anís y añadir azúcar y canela.

Los higos tostados y molidos dan lugar a un polvo que se emplea en la industria como sucedáneo del café. Por lo general combinado con otros ingredientes (malta, cebada, achicoria...), es así como se toma por ejemplo en Austria. En Túnez preparan un aguardiente de higos llamado *boukha*.

En la cocina resultan con cualquier sabor. Se pueden mezclar, por ejemplo con leche, pero también en salsas vinagretas o aromatizando cualquier otra salsa como delicioso complemento acompañando cualquier plato, especialmente para platos de caza o de aves.

Troceados o picados se pueden añadir a una compota o en la masa de galletas y bizcochos. Los bocaditos de higos combinados con nueces resultan un delicioso tentempié llamado “turrón de pobre” en diversas provincias de Castilla y León. En Cáceres se elaboran los exquisitos bombones de higo. Utilizan higos de una variedad pequeña pero especialmente suaves y dulces, con una almendra dentro y bañados en chocolate negro. ■

## Dulce de higos enteros

En el otoño, cuando la fruta está más concentrada, menos acuosa, elegiremos los higos maduros más firmes y sanos. Calculamos las proporciones para 1,5kg de higos. Primero les retiraremos 3 o 4 tiras de piel, con cuidado de no romper la membrana blanca interior, para que se conserven enteros después de la cocción. Pondremos en una cacerola 0,25 litros de agua, 1 kilo de azúcar integral, 3 cucharadas soperas de zumo de limón y la mitad de un palito de canela. Lo ponemos a cocer a fuego medio y lo removemos con cuidado con una cuchara de madera para evitar que se pegue el azúcar. Con el calor se irán formando burbujas, primero pequeñas, después un poco más grandes. Cuidando de que no nos salpique y nos queme este azúcar caliente vamos añadiendo los higos de cuatro en cuatro, a intervalos de 2 o 3 minutos, removiendo todo el tiempo, lentamente. Bajamos el fuego y dejamos hervir suavemente durante 1,5 o 2 horas, retirando las espumas para que el almíbar quede claro. Los higos quedarán casi transparentes. Será el momento de retirarlos y guardarlos en tarros. Una vez lleno, el tarro se voltea y cuando está la tapa caliente se abre un poco para dejar salir el aire y seguidamente se cierra y se deja enfriar cabeza abajo. Si al día siguiente la tapa está ligeramente hundida es que se ha hecho bien el vacío. Se conservarán perfectamente durante años incluso.



Carmen Chocano

La dulzura del higo maduro permite elaborar dulces y confituras sin apenas azúcar