

# PARA EL OTOÑO SON LOS HIGOS



ANA SANTIAGO

**S**i un creativo jefe de cocina hubiera querido diseñar una fruta original en su estética, colorida y atractiva para llevar a la boca, sugerente y sabrosa, blanda y crujiente a la vez... hubiese querido dar forma al higo y hubiese elegido hacerlo con diferentes colores externos, curiosas y floridas formas internas como si de un caleidoscopio natural se tratara, y se le hubiera antojado que, además, tuviera más de una época. Hubiera dibujado un higo y se hubiera atrevido con su variedad, la breva.

Personal y dulce, el higo no es una fruta cualquiera; en realidad ni siquiera lo es, sino flores invertidas. Las higueras no florecen de la misma forma que lo hacen otros árboles, primero la flor y después el fruto como los almendros, naranjos o cerezos. Las flores de la higuera crecen dentro de una vaina en forma de pera que luego madura hasta convertirse en un sabroso bocado. Irresistible y crujiente.

Y además de su consumo sin compartir plato con nada más, un rico postre que además se puede comer con piel, admite formas de mermeladas, secas y al horno para carnes, especialmente de cerdo o pato. Muy frecuente en las mesas navideñas o que buscan un lucido menú. Dan un toque exótico a una vinagreta y personalidad si corona un helado de limón o mantecado.

Frágil y de rápida caducidad, solo puede encontrarse todo el año seco sino las brevas en primavera y para el otoño son los higos.

El higo maduro es muy digestivo porque contiene una sustancia llamada Cradina y tiene también pentosanas y ácido cítrico, málico y acético. Su valor calórico es muy parecido al del plátano o al de la uva y, aunque pobre en grasas y en proteínas, es rico en agua, minerales y fibra. También un suave laxante, un buen diurético y un excelente aliado para la salud; al ser una fuente de Omegas 3 y 6, además de potasio regula la presión arterial, reduciendo el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares.

Hay tres grupos de higos fundamentalmente: las variedades blancas, amarillentos o verdes cuando están maduros; las coloreadas, incluyen los frutos de color azulado más o menos claro, y las negras, de color rojo oscuro o negro. El higo es un fruto que

ha formado parte de la dieta habitual de diferentes culturas desde la Antigüedad.

En Castilla y León son famosas por su calidad las cosechas de las higueras del Valle del Tiétar, en Ávila, y también las extremeñas de Cáceres. El higo en India también es

árbol sagrado que representa la fuerza y la vida, así como el conocimiento adquirido tras la meditación y en Oriente la leyenda narra que Buda cuando se encontraba bajo la sombra de una higuera se tuvo la revelación que lo encaminó a fundar el Budismo.

Por cada 100 gramos



68 kcal

carotenos

48 g

hidratos de carbono

16 g

agua

80,3 mg

potasio

27 mg

## UN POCO DE TRADICIÓN

### EL PRIMER ÁRBOL DEL VALLE DEL EDÉN

El primer árbol del Valle del Edén fue una higuera y las culturas mesopotámicas lo denominan el árbol del conocimiento -decían que los numerosos granos que contiene el higo simbolizan la unidad y universalidad del conocimiento del ser humano- y otras muchas le otorgan poderes afrodisíacos, valores sexuales, sentidos sagrados, honor y fuerza. Ya lo decía Mahoma: «Si pudiera traer un fruto del paraíso, este ciertamente sería el higo» (Zamakhschar, erudito del Corán). A este fruto se le asocia con la abundancia, la fertilidad, la iniciación sexual y la buena fortuna. Así por ejemplo en África las mujeres usan la savia blanca del higo para elaborar ungüentos contra la esterilidad y favorecer la lactancia. En el Imperio Romano, Rómulo y Remo, fueron amamantados por una loba bajo la sombra de una higuera, que el botánico romano Cayo Plinio el Viejo en el año 29 d.C. define como el árbol sagrado de la vida por excelencia.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

## UNA FRUTA DIFERENTE



Daniel de Luis  
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

**D**el higo podemos comentar que todos creemos que es la fruta obtenida de la higuera (Ficus carica) y, realmente proviene de este árbol frutal, pero no es una fruta sino una infrutescencia (un conjunto de frutos). Este alimento proviene de Asia Occidental, aunque posteriormente se distribuyó por todo el Mediterráneo. Se sabe que el ser humano ya lo recolectaba antes del año 8000 a.C. El árbol de la higuera posee la peculiaridad de dar dos veces fruto al año: la primera, entre abril y mayo, son las brevas, mientras que la segunda, entre agosto y septiembre, son lo que conocemos como higos, presentando una composición nutricional similar. El higo fresco, también en contra del creer popular, no presenta un gran aporte calórico, oscilando entre 60 y 70 calorías por 100 gramos, con un 80% de agua, ligeramente inferior al comentado en otras frutas de esta sección. Las calorías provienen principalmente de los hidratos de carbono (15 gramos por 100), presentando un bajo aporte proteico (menos de un gramo por 100) y de grasas 0,5 gramos por 100. Es muy importante el aporte de fibra (tres gramos por 100), que junto al aporte de polifenoles y la presencia de muy poco sodio (1 mg) le convierten en un alimento interesante para disminuir el riesgo cardiovascular. Los minerales más importantes de esta fruta son el potasio (350 mg), el calcio 38 mg y el magnesio 20 mg. Dentro de las vitaminas son importantes los aportes de vitaminas A, B1, B2, B3 y C. Las especies comestibles son muy digestivas porque los higos frescos contienen una sustancia llamada cradina que es un fermento digestivo, que junto a su alto contenido en fibra lo convierten en un alimento que mejora el tránsito intestinal, ideal para las personas con estreñimiento. Por último, debemos comentar que los 'higos secos', al sufrir un proceso de deshidratación, aplastándolos con la mano y dejándolos secar al sol sobre cañizos, presentan una composición nutricional algo diferente al higo fresco. Es un alimento con más calorías (250kcal por 100 gramos), con un mayor aporte de hidratos de carbono 48 gramos por 100 y mayor concentración de calcio 144 mg.