

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Higo, el fruto de los atletas

Árbol. De sabor dulce, es un alimento muy apreciado por todas las culturas a orillas del mar Mediterráneo



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
80,3 g	68,8 kcal	2,5 g	0 mg	16 g

ANDREA DÍEZ

El médico y filósofo griego Galeno recomendaba el consumo de esta fruta a los atletas griegos como alimento básico de su dieta. Debido a sus propiedades nutricionales también se incorporaba a la lista de alimentos que más consumían los pensadores de la época. De ahí, que además de ser el fruto de los atletas fuera considerado como 'el alimento de los filósofos'. Los frutos de la higuera han sido siempre muy apreciados por las diferentes culturas que se han asentado en las orillas del mar Mediterráneo. Aunque es un árbol de origen asiático. Los principales países productores son: España, Italia, Grecia, Turquía, Israel, Francia, Es-

tados Unidos y Brasil. Durante la Edad Media y el Renacimiento empezaron a ser secados al sol, dando lugar al higo desecado, producto que se convirtió en un alimento típicamente navideño. En Castilla y León es popular el Higo de Gredos, cuello dama blanco, en fresco y seco. Los higos de Ávila, procedentes en su mayoría del Valle del Tiétar son fáciles de distinguir ya que su pulpa es de color claro, ligeramente rosado tirando incluso un poco a ámbar, en el exterior su piel es fina de color verde amarillento. Los higos pueden sorprender en formato de tapa, combinados con un poco de jamón serrano y queso de cabra por encima y un buen vino blanco. Lo encontra-

mos también en el pan de higo, que en el caso de la zona de Ávila en su día se llamaba 'turrón de pobres' cuando se elabora con almendras. Además, más de uno se ha atrevido a degustar la tarta o pastel de higos aunque estos días es frecuente encontrar, en este caso, higos secos en la bandeja de los postres navideños. Si están rellenos de nueces se convierten en pequeños y tentadores bocados. Para desayunar, es muy rica una buena mermelada casera de higos. Se elabora cociéndolos cortados en trozos en una cazuela, con un zumo de limón y un poco de azúcar, porque el propio fruto ya es bastante dulce. Así que para un kilo de higos maduros con 200

gramos será suficiente. Se irán removiendo mientras espesan y, para conseguir una textura homogénea, al finalizar se le da un toque con la batidora. Después, a disfrutarlos en una buena tostada de pan. Para acompañar carnes y especialmente las de caza también se puede optar por preparar una salsa con base de higo, que le aportará un contraste de sabores delicioso. Frágil y de rápida caducidad, solo puede encontrarse todo el año seco. Las brevas en primavera son algo más grandes, pero menos dulces, y para el otoño son los higos. Esta distancia en el tiempo entre unas y otros se tradujo en el popular dicho de higos a brevas.

Una fruta extravagante

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Del higo podemos comentar que todos creemos que es la fruta obtenida de la higuera (*Ficus carica*), 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 producir 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. También en contra de la creencia popular, no presenta un gran aporte calórico, oscilando entre 60-70 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 1 gramo por 100) y de grasas (0,5 gramos por 100). Es muy importante el aporte de fibra (3 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 cardiovascu-

lar. 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. 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. En resumen, los higos son un alimento con propiedades interesantes para incluir en la dieta de las personas con riesgo cardiovascular, así como las personas con problemas de estreñimiento.

Higos rellenos con foie



A. Díez. En la bandeja de aperitivos navideños se cuecen los higos secos rellenos de frutos secos, pero esta es solo una opción de las muchas que se pueden probar con este fruto. Aprovechando otro de los clásicos de la temporada, el foie o también el paté, se pueden preparar unos estupendos higos rellenos. Fácil y sabroso. Primero se corta el rabito del higo seco y se da un corte de cruz para luego poder abrirlos mejor y facilitar el relleno. Se colocan en un recipiente y se echa un chorrito de vino dulce. Se puede utilizar un moscatel o Pedro Ximénez. Después se tapa y, cada cinco minutos, se le da la vuelta para que se vayan empapando por todo los lados. En total, se repite esta operación unas diez veces. Luego se dejan en la nevera y al día siguiente en un colador se dejan escurriendo. El siguiente paso será abrirlos y rellenarlos con foie. Hay que hacerlo con cuidado para que no se abran demasiado. Con la ayuda de una cucharilla se irá poniendo el foie o el paté dentro. A la hora de emplatar se puede hacer una reducción de vino de Pedro Ximénez o de moscatel.