



## Higos de leche y Brevas

### DESCRIPCIÓN

La higuera es un árbol frutal, o arbusto vigoroso y frondoso de ramas delgadas y hojas caducas. Entre ellas se diferencian la que dan una y las que pueden dar dos floraciones al año. También las hay que necesitan fecundación y las que no, para desarrollar el fruto. Se conoce como **breva** al primer fruto de la higuera que suele salir en nuestras islas en el mes de mayo, éste es más grande, algo más alargado y de sabor algo menos dulce que el **higo**, el cual fructifica posteriormente en los meses de verano, tras la segunda floración.

### ORIGEN

Su origen parece situarse en Asia Menor, estando presente en la cuenca mediterránea desde hace unos 4.000 años, donde formó parte de los jardines egipcios, y fue también muy apreciada por los griegos. En la España musulmán fue la higuera quizás, el árbol más abundante, destacando en la actualidad como provincias productoras Badajoz (2.770 ha.) Cáceres (2.2870 ha.) y Granada (1.168 ha.)\*.

### LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias, es muy común la existencia de ejemplares diseminados por toda nuestra geografía, (censados en unos 68.106), correspondiendo 38.830 a nuestra provincia. En ella destacamos el municipio de Frontera con unas 234,5 ha. de superficie\*\*. Respecto a la producción, ésta se acerca al millón de kilos a nivel regional.

Entre las variedades tradicionales podemos destacar\*\*\*:

**Higo Bicarriño.** Variedad de largos pedúnculos y pequeño tamaño, cuya piel es de color verde claro y su carne roja, de producción tardía.

**Higo Blanco.** Variedad de piel fina y delicada y color verde, con la carne color rosado, son de producción temprana y su sabor es muy apreciado por su intenso dulzor.

**Breva.** Higos de formas alargadas (cumplidas), de piel color púrpura y carne de color rojo débil y sin apenas pedúnculo. Muy apreciados cuando se consumen "pasados" (secados al sol).

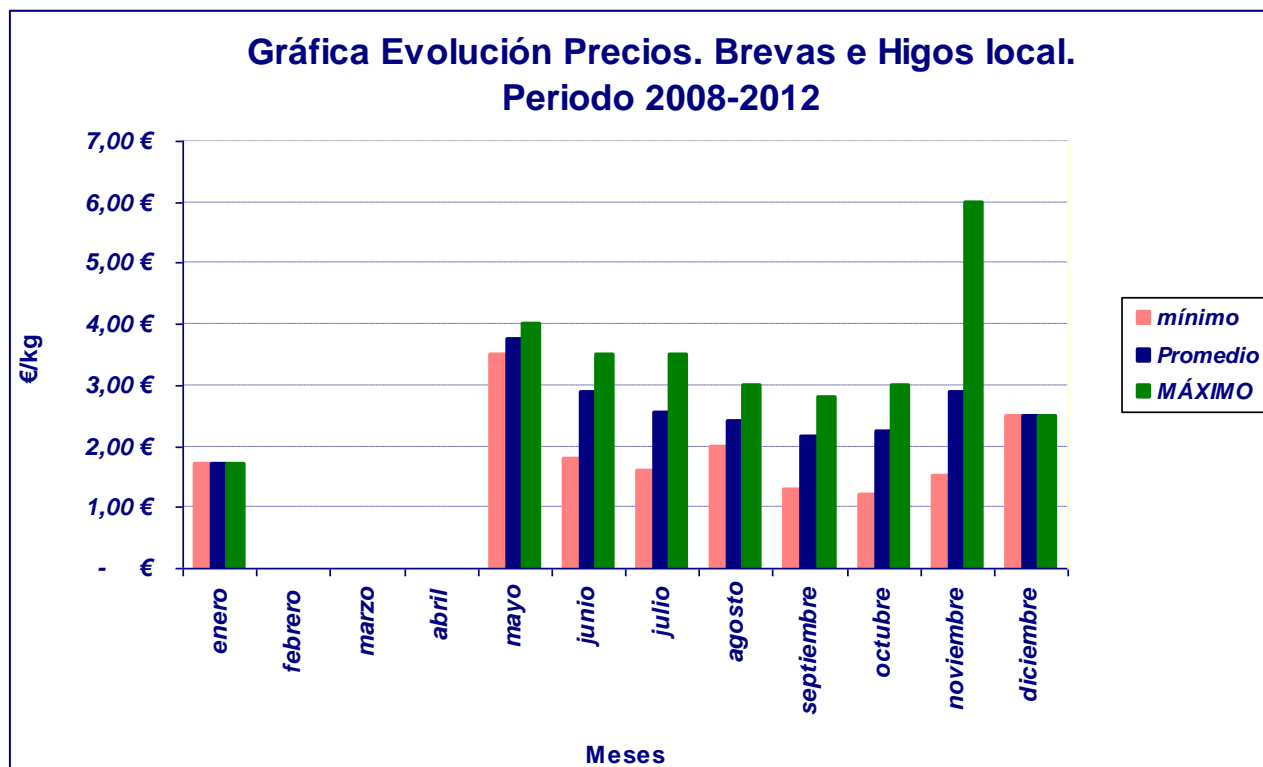
**Higo de a Libra.** Frutos característicos por su gran tamaño, de piel con tonos púrpura y carne rosa.

**Higo Gomero o Herreño.** Variedad muy abundante en las islas y muy productiva. Piel de tonos oscuros y morados y carne de color rosado intenso y pedúnculos pequeños. Muy usado por su sabor para comer "pasado".

**Higo Negro.** Variedad tardía no demasiado abundante, de forma achatada con piel oscura y bastante dura.

### PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE, entran anualmente entre higos y brevas locales unas 25 toneladas anuales de esta fruta, frente a la tonelada de higo fresco que viene del exterior. Respecto a los precios, éstos oscilan entre los 1,20 y 6,00 €/kg, localizándose los máximos a principios de temporada y los mínimos en los meses de agosto a octubre, centrándose la época de producción entre los meses de mayo a diciembre.



### PROPIEDADES NUTRITIVAS

Los higos se consumen normalmente frescos, con el inconveniente de su fragilidad. Suelen ser por ello destinados a los mercados locales o de cercanías, pues no es un fruto que madure bien fuera del árbol. En La Palma es práctica habitual proceder a su secado exponiéndolo al sol. Es una fruta rica en minerales, con alto contenido en azúcares, fibra y con propiedades laxantes y curativas para el tratamiento de dolencias hepáticas y biliares.

<b>Calorías</b>	<b>60 Kcal</b>	<b>Agua</b>	<b>81 g</b>
Proteínas	1,3 g	Potasio	217 mg
Fibras	3,0 g	Vitam. A	8 ug
Hidratos de Carbono	12,9 g	Vitam. C	3 mg
Grasas	0,4 g		

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

\*Anuario de Estadística Ministerio de Medioambiente y Medio Rural y Marino 2011

\*\*Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2011

\*\*\* Variedades Agrícolas tradicionales de Tenerife y La Palma. Edita: ASAGA-CANARIAS-AGRICOMAC. Año 2013