

LOS HIGOS



Marisol Jovaní
María Remedios Ferreres
Vicenta Rodríguez
José Manuel Jovaní
Víctor Esteller

Proyecto de investigación Antropología e historia
de los productos naturales y la gastronomía
Seu del Nord, Sant Mateu
Curso 2018-2019

<u>Índice</u>	Pág.
Descripción, origen y producción	3
Historia	5
Diferencias entre higos, brevas y cabrahígos	6
Variedades de higos costumbres y tradiciones en el pueblo de Xert	10
Refranes sobre higos y brevas	12
Recetas de elaboración de postres con los higos	13
Producción de higos en España	17
Variedades de higueras en España	18
Medicina natural	20
Urticaria provocada por la higuera	23
Bibliografía	24



Descripción, origen y producción

Los higos son el fruto de la *Ficus carica* o higuera que es un árbol de la familia de las moráceas originario de Asia sudoccidental y pertenece a una de las especies del género *Ficus*.

Se piensa que la higuera procede de los países del Oriente Próximo, abarcando desde la zona mediterránea hasta el oeste de Asia. Aunque antiguas civilizaciones del Mediterráneo oriental hicieron uso del higo antes de que llegara a Europa. Es muy probable que su cultivo se iniciara en Arabia meridional desde donde se extendió al resto de países.

Los egipcios conocían al higo con el nombre de “teb”, y se han encontrado referencias a estos frutos en las pirámides de Guiza. También se han encontrado higos fósiles en depósitos terciarios i cuaternarios en Francia e Italia. Posiblemente fueron los fenicios quienes difundieron el cultivo de la higuera en Chipre, Sicilia, Malta, Córcega, Islas Baleares, península Ibérica y Francia. En Asia Menor y Palestina, Fueron los Griegos quienes llevaron estos frutos a Asia Menor y Palestina.

En la cuenca del Mediterráneo es donde se localizan los productores más importantes destacando Turquía, Argelia, Italia y España. También son importantes Asia Menor y Los Estados Unidos, principalmente California

La producción mundial de higos esta está muy cercana a un millón de toneladas y aproximadamente el 90% del total de esta producción se obtiene en los países de la cuenca del Mediterráneo y Oriente Medio.



Interior de un higo hembra

El higo no es una fruta cualquiera. De hecho, no es ni siquiera una fruta. Estrictamente, los higos son flores invertidas. Las higueras no florecen de la misma forma que lo hacen cualquiera de los distintos árboles frutales como los almendros o los cerezos.

Las flores de la higuera crecen dentro de una vaina en forma de pera que luego madura hasta que se convierte en la fruta que conocemos, el higo.

Cada higo, contiene gran cantidad de flores y cada una de ellas produce un único fruto llamado aquenio. Estos frutos son muy pequeños y contienen una semilla, siendo estos aquenios los que dotan al higo de esta textura tan crujiente.

Sin las avispas, el higo no podría sobrevivir, ya que sin ellas no podrían polinizarse. Son los higos machos los que pueden hospedar en su interior los huevos de la avispa.

Para poder entrar en el higo macho, una variante que no se come, a las avispas se les rompen las alas. Las crías de la avispa también nacerán sin alas y tienen como única función el reproducirse hasta que consigan hacer un agujero para poder salir al exterior y trasladar las semillas del higo a otro lugar.

Cuando una avispa se confunde y se introduce dentro de un higo hembra en vez de un higo macho, se genera un problema. Cuando entra el insecto, pierde las alas y muere dentro sin dejar sus huevos ya que el higo hembra no dispone de la forma adecuada para que pueda hacerlo.

Antes de que podamos comerlo, el cadáver de la avispa ya se habrá descompuesto. Los higos producen una enzima que sirve para descomponer su cuerpo y a su vez lo transforma en proteína. Podemos estar tranquilos, la textura crujiente del higo no tiene nada que ver con las avispas.



Cultivar de F carica var. "Panascé". Hojas y frutos bicolors. Variedad originada por mutación espontanea

Historia

Los frutos de la higuera son diversas plantas, distinguiéndose muchas variedades y distintas fructificaciones estacionales. Fue una de las primeras plantas que cultivó el hombre. Según un artículo de la revista Science se encontraron nueve higos fosilizados fechados alrededor de 9400-9200 años a. C. en el poblado neolítico Gígal I en el valle del Jordán. Debido a que las higueras son del tipo partenocárpico, constituyen una de las especies domesticadas. Este hallazgo antecede la domesticación del trigo, las legumbres y la cebada, y es posible que pueda ser el primer caso conocido de agricultura. A medida que los humanos debido a la migración, transportamos el árbol fuera de su ámbito natural, se han desarrollado o aparecido miles de cultivares, la mayoría sin nombre y durante miles de años ha constituido un importante cultivo alimenticio.

En el libro del Génesis (3:7), Adán y Eva cubrieron su desnudez con hojas de higuera, al ser sorprendidos en pecado. En la antigua Roma era considerado como árbol sagrado, porque según la historia en su mito fundacional, Rómulo y Remo fueron amamantados por la loba Luperca debajo de una higuera.

Diferencias entre higos, brevas y cabrahigos:



A finales de agosto y principios del mes de septiembre el fruto de la higuera recupera su presencia en las fruterías, pero sin embargo, no son iguales los unos a los otros.

La expresión "de higos a brevas" se utiliza para referir a algo que sucede muy eventualmente, en periodos largos de tiempo. ¿Dónde está el origen de la misma? En los frutos, de algunas higueras bíferas, es decir que tienen dos fructificaciones anuales y esto no ocurre en las higueras uníferas ya que solo dan fruto una vez al año.

Las higueras bíferas son una variante genética de las higueras de una sola fructificación, y están mezcladas en el medio con las demás sin que haya un motivo específico para distinguirlas; el hombre no las ha seleccionado artificialmente. En realidad también tienen una sola fructificación, en agosto y septiembre, que es cuando se producen los higos, pero además tienen una resistencia especial al frío que hace que los últimos frutos en salir cuando ya llega octubre que son los más tardíos, se queden en estado de hibernación hasta la primavera siguiente que es cuando se desarrollan y maduran antes.



Brevas

Al llegar los primeros calores de finales de mayo del año siguiente, el fruto hibernado se reactiva y se desarrolla para dar las brevas, y se pueden recolectar a principios de verano: los frutos son grandes y carnosos, morados por fuera y de un rojo vivo por dentro que generalmente llamamos higos pero que no lo son. Las brevas tienen la piel mucho más fina y quebradiza, son también poco lechosas y menos aromáticas aunque contienen mayor proporción de agua, ya que se han desarrollado con menos calor en época primaveral.

Se recogen en los meses de junio y julio en función de cuándo haya llegado el calor y de los rigores del verano, se suelen comercializar inmediatamente, generalmente para su consumo directo y en fresco, por tener menor concentración de azúcares. Al ser más melosas, también se utilizan para hacer mermeladas.

Si el frío del año anterior llegó pronto, o en función de cómo evolucione el verano, su cosecha puede ser larga e incluso en el mes de agosto se puedan recoger brevas en las regiones más frescas.



Higos

Las higueras que existen en España, suelen ser en su mayoría de pies dioicos femeninos autofértiles y no necesitan polinización, y su verdadera fructificación anual se produce en el mes de agosto, y culmina en septiembre, ofreciendo el fruto ortodoxo que conocemos como higo y que no es el oscuro y rojo por dentro.

Los higos son más pequeños que las brevas, ya que ha pasado por las condiciones atmosféricas del verano, con una menor cantidad de lluvia, son blancos por fuera, con una piel más gruesa y al romperse sueltan un líquido lechoso que huele a higuera. Por lo tanto, el higo es más reconcentrado, y más aromático que la breva y se puede utilizar para mermeladas, para desecar o para comer fresco. De hecho es más apreciado que las brevas.

Los higos que no han madurado a tiempo y que han sido sorprendidos por los primeros fríos del invierno, en el caso de las higueras bíferas quedarán hibernando hasta el año que viene, y al cabo de unos ocho meses darán las nuevas brevas. De ahí la expresión "de higos a brevas", es decir de temporada en temporada.

De todas formas, podemos encontrar estos días en las fruterías estos frutos morados y blancos mezclados en las mismas bandejas, brevas e higos, ya que las últimas brevas llegadas de las regiones más frescas pueden coincidir también con los primeros higos traídos de las más cálidas. En es muy poco probable que procedan del mismo árbol siendo el motivo de la mezcla meramente comercial, y sus propiedades nutricionales son las mismas, teniendo gran riqueza en fibra vegetal, azúcares y vitaminas A y C, así además como de minerales como fósforo, potasio magnesio y calcio.



Cabrahígos

Posiblemente en algunos establecimientos, sus espabilados propietarios nos ofrezcan frutos de higuera diciéndonos que son "cabrahígos". Si nos dicen que son un tercer fruto distinto a higos y brevas, aunque tengan parte de razón, no les creamos. Estos que ellos les llaman 'cabrahígos', son frutos procedentes de higueras dioicas femeninas. Estas higueras no son autofértiles, es decir que precisan de un pie dioico masculino, al que se lo conoce como cabrahígo, para polinizarse.

Aunque estas higueras de la variedad Esmirna no son mayoritarias, tampoco son infrecuentes, y se suelen plantar junto a un pie masculino para que se pueda producir la polinización mediante las avispas y así dar lugar a su fructificación. Para los consumidores, el fruto es un higo como otro cualquiera, sin diferencias de sabor ni de textura.

¿Cuál es el origen de la palabra 'cabrahígos'?

Para los más curiosos, el nombre de cabrahígo procede de que como los pies masculinos no producen higos, no eran cultivados por el hombre y se encontraban en estado silvestre en los bosques, y había que ir a buscarlos si querían polinizar una higuera femenina. Los pies que crecían entre las rocas y en las paredes eran los más fáciles de arrancar y conservaban buena parte de las raíces y por lo tanto aguantaban mejor su trasplante. De ahí, de que vivían entre las rocas como las cabras, viene la palabra cabrahígo. Hay también algunas higueras monóicas que están en estado salvaje y también se conocen como cabrahígos, sus frutos son pequeños y no son comestibles, producen tres fructificaciones anuales.



(Higuera de la variedad del Pampo, foto Víctor Esteller)

Variedades de higos, costumbres y tradiciones en el pueblo de Xert

En el término de Xert así también como en los pueblos vecinos, nuestros antepasados cultivaban en sus fincas distintas variedades de higueras. Estas higueras estaban plantadas generalmente junto a las paredes que delimitaban las parcelas de sus campos, ya que la superficie total cultivable la utilizaban para plantar cereales (trigo, cebada, avena, etc.) o estaban ocupados bien por olivos o por almendros.

Las higueras, además de ofrecerles su fruto, les regalaban también su generosa sombra en los días soleados de verano cuando estaban con las tareas de la siega, no se conocen fincas enteras plantadas con este tipo de frutal.

Las variedades que más se conocen son las siguientes:

Maella,

Verdal,

Coll de dama,

Sejola,

Pampo,

Negres

Tendrals.

La cosecha de los higos comenzaba a finales del mes de agosto, y seguía en el mes de septiembre ya que como existen diferentes variedades, todos ellos no maduran al mismo tiempo.

Al principio de la cosecha, solían comerse los higos frescos, recién cogidos del árbol como rico postre acompañando a sus humildes comidas.

Los que no podían comerlos frescos, los recolectaban y los secaban en cañizos al sol para poder aprovecharlos durante los meses de invierno, ya que como bien es sabido en la posguerra escaseaban los alimentos y los higos servían de alimentación para las familias, así también como para todos los animales de la casa, que eran también muy importantes para ellos.

El proceso de secado era muy sencillo, los higos se aplanaban con la mano y se colocaban en cañizos, dejándolos a pleno sol en las terrazas de las casas, a los pocos días tenían que darles la vuelta a todos los higos para evitar que se pegaran a los mismos cañizos. El tiempo de exposición al sol, era entre 10 y 15 días.

En aquellos días, cuando se escuchaban los truenos de alguna tormenta venidera, yendo por las calles del pueblo, se podía escuchar: *¡ chicaaa, amaga les figues que troneeee!*

Una vez finalizado el proceso de secado procedían a efectuar una selección, separando los más sanos para consumo propio, y destinando el resto para el consumo de los animales de la casa, (cerdos, mulos, perros, etc.).

Con los higos secos se solían hacer humildes, pero no por ello ricos postres, son de todos conocidos los higos albardados o también llamados “figues en paella” y como no el “tarro de burro” . Por aquellas fechas en la mayoría de las cestas de la comida de los agricultores no faltaban un puñado de higos secos y también unas cuantas almendras con lo que elaboraban el “tarro de burro” que consistía simplemente en colocar el gajo de la almendra en el interior del higo y así comerlo a la vez.

Actualmente en nuestra comarca la gran mayoría de higueras están prácticamente abandonadas, pero cuando llega su cosecha es fácil ver algún coche de paso parado junto a alguna higuera de los campos cercanos a la carretera cuyos ocupantes están comiéndose sus apetecibles higos.



(Brevas o “figues de flor” de una higuera del termino de Xert, foto Marisol Jovaní)

En esta foto, podemos ver con claridad lo que son las brevas o “figues de flor”. Esta foto está tomada el día 17 de marzo del presente año, y podemos ver en la misma como la higuera está comenzando a brotar y sin embargo sus brevas ya se han reactivado como consecuencia del buen tiempo que hemos tenido durante este mes de Marzo y ya han alcanzado un tamaño considerable, casi abultan más que las propias hojas.

A principios de verano estas brevas posiblemente ya habrán madurado y su dueño podrá degustar este exquisito fruto y en los meses de septiembre y octubre dará su segunda cosecha de higos ya que se trata de una higuera bífera.

Refranes sobre higos y brevas

- _. Por San Blas la higuera plantaras e higos comerás.
- _. Higuera breval, una o dos en cada corral.
- _. Año de brevas, año de eras.
- _. Verdes o maduras, por San Juan, brevas seguras.
- _. Con caracoles higos y brevas, agua no bebas.
- _. Ni higos sin vino, ni pucheros sin tocino
- _. Antes echará uva la higuera, que buena amistad la suegra con la nuera.

Recetas de elaboración de postres con los higos



Figues esbardaes

Foto Marisol Jovaní

Higos esbardados o “figues en paella”

Ingredientes:

Higos secos
3 Huevos
1/2 Vaso de anís
1 Sobre de royal
Ralladura de limón
Harina
Aceite para freír

Elaboración:

En un bol preparar la masa, dejar reposar unos minutos
quitar los rabos a los higos y abrirlos
Pasa los higos por la masa, que se empapen bien
Freír en abundante aceite
Poner sobre papel de cocina y poner azúcar por encima



Foto Marisol Jovaní

Turrón de burro o “ tarro de burro”

Ingredientes:

Higos secos
Almendras

Elaboración:

Quitar los rabos a los higos secos
Introducir el gajo de la almendra en el interior de cada higo



Higos al horno con queso de cabra y miel

Ingredientes:

Higos frescos
Queso de cabra
Miel
Romero
Sésamo

Elaboración:

Precalentar el horno a 200° C.
Cortar los higos en cruz
Colocar media rodaja de queso de cabra entre los huecos
Verter un hilo de miel sobre el queso y el higo
Espolvorear con romero y esparcir el sésamo
Hornear 5 minutos a 200° C.



Higos borrachos con cubiertas de chocolate

Ingredientes:

12 Higos frescos negros no muy grandes
2 Tazas de vino Moscatel
200 Gramos de chocolate para fundir

Elaboración

Con un pincho de cocina hacerle puntadas a cada higo por los lados y por debajo.

Verter el moscatel en un cuenco y poner los higos a macerar desde la noche anterior.

Derretir el chocolate al baño María durante unos 15 minutos.

Introducir por el extremo de cada higo un pincho de brocheta no muy grueso, y bañar los higos en el chocolate fundido en el baño María, asegurándose que queden bien impregnados.

Colocar los higos en el interior de un vaso con el pincho en el interior y el higo por fuera del vaso, asegurándose de que no se caigan y dejarlos como mínimo 30 minutos en la nevera para que la capa de chocolate se enfríe y se endurezca.

Servir los higos acompañados con un buen vino dulce.

Producción de higos en España



Este gráfico se basa en estadística de FAO en el cual demuestra el porcentaje de España en el mercado global del higo.

Dentro del ranking mundial de los 10 mayores productores de higos, la producción de España ocupa el noveno puesto siendo Turquía el primero en la lista como el mayor productor de higos del mundo con 305,450 toneladas, Egipto con 167,622 tn, Argelia con 131.798 tn., Irán con 70.178 tn., Marruecos 59.881 tn., Siria 43.098 tn., Estados Unidos 31.600 tn., Brasil 26.910 tn., España 25.224 tn., Túnez 22.500 tn.

Sin embargo según la última estadística de FAO (con fecha de 2003) Turquía es el primer país en la exportación del higo seco estos últimos años y donde los higos turcos secos se exportan a todos los países consumidores del mundo.

Después de las fases de maduración y secado de los higos que tienen lugar en el árbol, el cultivo se recoge y se transfiere a la fábrica. La fruta pasa a través de dos tipos más de selecciones, donde las máquinas y los trabajadores los clasifican con cuidado para eliminar la fruta manchada y no deseada y también, seleccionando para diferentes propósitos.

Variedades de higueras en España

Según las cifras de 2005, el área de huertos dedicados al cultivo de higueras en España es alrededor de 12,500 hectáreas.

En España hay una gran cantidad de variedades y probablemente mucha sinonimia. En su gran mayoría son higueras partenocárpicas de tipo 'Higo Común' y en menor medida 'San Pedro' y 'Smyrna' son de mencionar :

Cultivar	Nº de cosechas	Uso	Vigencia del cultivo
Higuera „ <u>Albacor</u> “ ú „ <u>Colar Elche</u> “, tipo 'Higo Común', piel púrpura oscuro, pulpa color frutos rojos	2, bífera (finales de mayo a finales de julio <u>brev</u> a y 5 de agosto a septiembre <u>higo</u>)	Brevas e higos de alta calidad para consumo en fresco.	Común, presente en plantaciones de higueras y en <u>huertas</u> (<u>Comunidad Valenciana</u> e <u>Islas Baleares</u>).
Higuera „ <u>Calabacita</u> “ o „ <u>Bermesca</u> “, tipo 'Higo Común', color verde amarillento, pulpa color ámbar claro	2, bífera (junio a finales de julio <u>brev</u> a y 5 de agosto a finales septiembre <u>higo</u>)	Secado de los higos para su venta o transformación. También como higo en fresco	Variedad predominante, plantada sola o en asociación con otros frutales en <u>Almoharín Extremadura</u> .
Higuera „ <u>Blanca de Pasa</u> “ tipo 'Smyrna', piel verde claro, pulpa rojiza	1, unífera (agosto a mediados de septiembre)	Alta calidad, consumo de higos frescos e higos secos pasos.	Presencia común en las huertas <u>La Contraviesa Granada</u> .
Higuera „ <u>Blava</u> “ o „ <u>Higo Azul</u> “ tipo 'Higo Común', piel azul intenso, pulpa rojiza	2, bífera (junio a finales de julio <u>brev</u> a y 5 de agosto a finales septiembre <u>higo</u>)	Consumo en fresco.	Común, presente en plantaciones de higueras y en huertas (<u>Islas Baleares</u> e <u>Islas Canarias</u>).
Higuera „ <u>Cendrosa</u> “ o „ <u>Hivernenques</u> “, tipo 'Higo Común', piel verde ceniza con manchas, pulpa rosada	1, unífera (desde julio a primeros de septiembre)	Consumo de higos frescos y para secado.	Presencia común en las huertas en <u>Tortosa Cataluña</u> .

Higuera „ <u>Tiberio</u> “ o „ <u>Lampaga</u> “, tipo ' <u>San Pedro</u> ', piel violeta oscuro a negro, pulpa color rojizo	2, bífera (15 de junio a 15 de julio <u>breva</u> y 5 de agosto a septiembre <u>higo</u>)	Consumo de brevas frescas e higos frescos y secos.	Presencia común en las huertas de <u>Barcarrota Extremadura</u> .
Higuera „ <u>Burjasot Negro</u> “ o „ <u>Violette de Solliès</u> “ tipo ' <u>Higo Común</u> ', piel violeta oscuro con costillas marcadas, pulpa roja	1, unífera (principios de agosto a principios de octubre)	Consumo de higos frescos, tienen buenas aptitudes para secado.	Presencia común en las huertas (<u>Comunidad Valenciana</u>).
Higuera „ <u>San Antonio</u> “ tipo ' <u>Higo Común</u> ', piel verde claro con amarillo limón, pulpa rosada	2, bífera (15 de junio a 15 de julio <u>breva</u> y 5 de agosto a septiembre <u>higo</u>)	Consumo de higos frescos y secos.	Presente en algunas huertas de <u>Barcarrota Extremadura</u> .
Higuera „ <u>Paratjal</u> “ o „ <u>Pelejal</u> “ tipo ' <u>Higo Común</u> ', piel <u>variegada</u> verde e morada clara con tonos verdosos, pulpa roja	2, bífera (15 de junio a 15 de julio <u>breva</u> y 5 de agosto a septiembre <u>higo</u>)	Consumo de brevas e higos frescos.	Presente en algunas huertas (<u>Comunidad Valenciana</u> , <u>Cataluña</u> e <u>Islas Baleares</u>).

Medicina natural

Seis maneras en que los higos pueden iluminar tu piel



Texto y foto: **Gina Kamburowski**

Fuente: **[Ecodiva Beauty](#)**

Resulta un poco irónico que los higos, a pesar de su piel estriada y frágil, cuenten con numerosos beneficios para el anti-envejecimiento y suavizado de nuestra piel. Nos encanta disfrutar de su dulce carne de su interior durante el verano, pero esa misma pulpa rosácea, e incluso su piel, contienen numerosos nutrientes que se pueden aplicar para remediar el acné y limpiar la piel.

De diversos tamaños, colores y formas, hay cientos de variedades cultivadas de higos, siendo las más populares Black Mission, Brown Turkey, Calimyrna, Kadota y Sierra. Los higos ofrecen una amplia gama de sabores, desde el caramelo, la miel y la frambuesa hasta los sabores afrutados más brillantes y picantes.

Además de su amplia gama de sabores, los higos también contienen muchas vitaminas y minerales vitales, incluyendo las vitaminas A, C, B1 y B2, así como antioxidantes esenciales y ácidos grasos omega. Teniendo en cuenta la cantidad de densos de nutrientes que contienen los higos, exponemos aquí algunos tratamientos fáciles caseros creados para resolver problemas básicos de la piel aplicándose externamente.

Reparar

Debido a su alto contenido de fibra y minerales, los higos son un remedio útil para mejorar el acné y la limpieza de la piel. Aplicar puré de higos frescos en la cara, y dejar secar durante 15-20 minutos. Enjuague bien y seque.

Hidratar

Restaura la flexibilidad de tu rostro y cura los labios agrietados y secos aplicando pasta de higo directamente en estas áreas. La pasta de higo también puede ayudar a cerrar los poros y controlar la secreción de exceso de aceites.

Aclarar

Altos en vitamina C, los higos pueden ayudar a aclarar, aligerar e igualar el tono de la piel. Utilizando 3 cucharadas de pasta de higos como base, agregar 1 cucharada de avena finamente molida, ½ cucharadita de polvo de jengibre seco y un par de gotas de aceite esencial de bergamota. Mezclar todos los ingredientes para formar una pasta suave y aplicar a su cara durante 10 minutos. Enjuagar bien con agua tibia y secar. Puedes usar esta máscara dos veces por semana para ver los resultados de una piel más brillante.

Suavizar

Aplicar una pasta de higo a su cara puede ayudar a transportar esos nutrientes directamente en la capa dérmica de la piel. Triturar 3 higos frescos en una licuadora o a mano. Mezclar en una cucharada de yogur para hacer una pasta fina. Aplicar la mezcla en la cara, masajeándola suavemente durante unos minutos. Dejar que la máscara se seque durante 15 minutos, enjuagar con agua tibia y secar.

Abrillantar

Los higos contienen poderosas enzimas que pueden eliminar eficazmente las células muertas de la piel. Mezclar 1 cucharada de harina de almendras finamente molida, 2 cucharadas de zumo de naranja natural, 2 cucharadas de pasta de higos, ½ cucharadita de aceite de oliva y aplicar en la cara y el cuerpo para obtener una piel sedosa y radiante.

Exfoliar

La piel de los higos también es alta en enzimas activas, que pueden librar su piel de suciedades y restos para ayudar a exfoliar. Quitar la piel de los higos y aplicar con el interior. Después enjuagar bien con agua fría.

Diferentes propiedades de la planta según la parte utilizada



Los higos y brevas muy maduros, tienen propiedades laxantes que pueden evitar el estreñimiento, y también ayudar en la digestión sobre todo de las comidas con fuerte presencia de proteínas (carnes, pescados y huevos). En cocción también se pueden utilizar para aliviar la tos y los catarros, y crudos se pueden utilizar en caso de hemorragias nasales, para frenarlas introduciendo un poco en la fosa nasal.

La propiedad más curiosa es la de la “leche de higuera”. Al cortar un higo verde, alguna rama o incluso el rabo de alguna de sus hojas, podemos ver cómo sale un líquido viscoso blanco. Este fluido, está compuesto entre otros elementos, por látex, y es muy efectivo para quemar verrugas y para ablandar callos, y durezas de los pies.

Para la tos y los catarros, cocer 30 gramos de higos secos, con medio litro de agua durante unos 25 minutos, y endulzarlo con miel. Se puede sustituir el agua por leche. Consumir la mezcla resultante cuando este aún caliente.

Para ablandar verrugas pequeñas y eliminar callos (o al menos suavizarlos), tronchar un tallo fino, hoja o higo verde y aplicar con mucho cuidado la leche de la higuera directamente sobre la verruga o el callo y dejar actuar durante varias horas.

La recolección del fruto empieza durante la segunda quincena de Julio (son las denominadas brevas) y hay una segunda cosecha en el mes de Septiembre.

Los higos aguantan muy bien el secado al sol, cosa que hace que sea fácil su conservación durante todo el año.

En cuanto a la aplicación en las verrugas y callos se puede realizar siempre que la higuera tenga hojas (primavera y verano), pero este remedio es mucho más efectivo al principio de la primavera y cuando están creciendo los higos aún verdes que es cuando la savia está más activa.

Al aplicar la leche de higuera hay que tener mucho cuidado con no aplicarla sobre mucosas (boca y nariz...) ya que puede causar irritaciones. Al recolectar los higos hay que tener cuidado también con las hojas de la higuera, ya que son urticantes y pueden producir reacciones alérgicas. Como es un remedio natural no produce efectos secundarios ni acumulativos, y aunque funciona más lento puede usarse durante largas temporadas y su efecto dura más tiempo.

Urticaria provocada por la higuera



Bibliografía

Webgrafía:

Descripción, origen y producción:

https://es.wikipedia.org/wiki/Ficus_carica

www.frutas-hortalizas.com/Frutas/Origen-produccion-Higo.html

www.lavanguardia.com/natural/si-existe/20160828/404242477624/secreto-mejor-guardado-higos.html

Historia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Ficus_carica

Diferencias entre higos, brevas y cabrahigos:

https://www.eldiario.es/consumoclaro/comer/Higos-brevas-cabrahigos-diferencias_0_681732410.html

Variedades de higos, costumbres y tradiciones en el pueblo de Xert

Consultas a vecinos de Xert.

Refranes sobre higos y brevas

<http://www.refranerocastellano.com/frutas/higos.html>

Recetas de elaboración de postres con los higos

Higos albardados: Marisol Jovaní

Turrón de burro: Victor Esteller

Higos al horno con queso de cabra y miel:

<https://www.petitchef.es/recetas/aperitivo/higos-al-horno-con-queso-de-cabra-y-miel-fid-1571655>

Higos borrachos con cubiertas de chocolate

<https://www.petitchef.es/recetas/postre/higos-borrachos-con-chocolate-fid-1523768>

Variedades de higueras en España

https://es.wikipedia.org/wiki/Higos_de_España

Medicina natural

<https://higosandfigs.com/category/medicina-natural/>

Diferentes propiedades de la planta según la parte utilizada

<https://www.alhama.com/digital/myblog/articulos-de-usuarios/6844-remedios-naturales-adios-verrugas-adios-callos-la-higuera>

Urticaria provocada por la higuera

<https://www.agroterra.com/foro/foros/agricultura-temas-generales-f2/urticaria-provocada-por-higuera-t24511.html>