

# La Higuera

La historia y arqueología vinculan la higuera en Canarias con el pasado aborigen de las Islas. Frutal de gran variedad en las distintas Islas, ha representado un papel importante en la alimentación en determinados momentos. Es un árbol de crecimiento rápido y longevo. Puede crecer de forma espontánea en terrenos pedregosos y con forma arbustiva.

En las Islas han destacado distintos tipos de higuera, que atienden a diversos nombres, entre los que destacan "higuera negra", "higuera blanca", "higuera de higos bergazotes", "brevera blanca", "higuera cotia", "higuera nogal", "higuera boba", entre otros.

En general, hay dos tipos de frutos: las *brevas* más grandes y alargadas y los *higos* más pequeños y redondeados. Hay algunas zonas dónde esta diferencia entre *brevas* e *higos*, viene marcada por la cosecha, ya que hay algunas variedades de higuera que tienen dos cosechas al año: una por el mes de mayo y a sus frutos se los llama *brevas* y una segunda cosecha más tardía en verano cuyo fruto es el *higo*.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24





## Los Higos

Desde antiguo el fruto de la higuera se ha comido crudo, una vez maduros, o secos. Estos últimos han jugado un papel importante. Y en general ha sido una fruta muy valorada como alimento. De hecho el higo contiene muchas calarías y es de fácil digestión.

*Los higos secos* además de un complemento alimenticio, en muchos casos, ha sido el elemento principal de la dieta junto al gofio, entre la población rural de las Islas.

*El proceso de secado* ha desempeñado una forma de conservar la fruta en las Islas. El higo se tendía a secar al sol durante un tiempo determinado, evitando que se mojara con la lluvia o el sereno, porque se estropean. Una vez secos se prensaban y se guardaban para el invierno, o se podían envolver con gofio. En los casos en los que el invierno se adelantaba y el sol no calentaba lo suficiente, en algunas zonas los higos se secaban en hornos.

Los higos son ricos en *fibra* por lo que regulan el tránsito intestinal. Además tienen un gran contenido en *hierro* y en *vitamina C* y *B*. Resultan muy nutritivos en caso de actividad física y para los niños que "quemán muchas calorías" con su continua actividad.

También destaca por su alto contenido en *potasio* que ayuda a regular los líquidos corporales y a controlar el ritmo cardiaco, el sistema nervioso y la producción de masa muscular. Con propiedades laxantes, emolientes y pectorales, muy bueno para la tos y las enfermedades del pecho. Cociendo de 5 a 10 higos secos en agua o en leche, se obtiene una bebida que ayuda en casos de bronquitis crónica, irritaciones de garganta e inflamaciones de las encías ■