

El higo chumbo y el cardo

EL HIGO CHUMBO

¿QUÉ ES EL HIGO CHUMBO?

El higo chumbo es el fruto comestible de la chumbera o nopal, *Opuntia ficus indica*, ya tratada en el artículo “*La tuna y el aloe vera*”, de esta colección. El higo chumbo ha estado siempre presente en mi dieta desde la infancia, al vivir en una zona donde abunda la chumbera común. Aún hoy día, con la típica caña preparada al efecto, es posible coger algunos ejemplares y disfrutar de su sabor suave y dulce, nada empalagoso, refrescante y, por supuesto, saciante.



Higos chumbos verdes, variedad más común en Andalucía.

Los higos chumbos tienen forma elipsoidal, una piel gruesa, y están recubiertos en toda su extensión por unas diminutas púas que se clavan fácilmente en las manos y en la piel en general, si los manipulamos sin precaución. La eliminación masiva de estas temidas y molestas púas en una recolecta media de higos chumbos (de 50 a 60 unidades) se denomina *barrido*, y suele hacerse entre dos personas.

Dentro de la misma especie, existen distintas variedades de higos chumbos, que se diferencian por su sabor y color, siendo los principales: verde, rojizo, amarillo, y morado. El verde es el más abundante en la cuenca mediterránea y el más sabroso es el rojizo o

coloráo como se le llama en Andalucía. Particularmente curioso el higo verde aplanado por un extremo, conocido popularmente como “higa”, de un sabor más fino que sus compañeros de planta. (*Fuentes: propia, DMS*).

PROPIEDADES DE LOS HIGOS CHUMBOS

En general, el higo chumbo es un fruto bajo en calorías, rico en fibra saludable y en vitaminas y minerales. Es una fuente excelente de antioxidantes naturales, como la vitamina C, betacarotenos y tocoferol. Al ser la tuna oriunda de las zonas costeras, en el siglo XVIII el higo chumbo se convirtió en un alimento muy apreciado por los navegantes, tanto por sus cualidades antiescorbúticas como hidratantes.

En la siguiente tabla, se muestra la composición nutricional del higo chumbo, por cien gramos de producto.

NUTRIENTE	CONTENIDO
Calorías (kcal)	41
Carbohidratos (g)	9,57
Proteínas (g)	0,73
Grasas (g)	0,51
Fibra (g)	3,60
Vitamina C (mg)	14
Vitamina B ₃ (niacina) (mg)	0,46
Vitamina B ₆ (piridoxina) (mg)	0,06
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	85
Fósforo (mg)	24
Sodio (mg)	5
Potasio (mg)	220
Agua (g)	87,55

Composición nutricional del higo chumbo por 100 g

El valor calórico del higo chumbo varía entre 30 a 50 calorías por 100 gramos, lo mismo que nos aporta la manzana o la pera. Sin embargo, contiene cerca de 30 mg de vitamina C, muy superior al de las frutas mencionadas.

Nutricionalmente, este fruto tiene un contenido equilibrado en azúcares, entre los que destaca la fructosa, la glucosa, la galactosa y, en menor medida, la sacarosa. Por lo tanto, combate la fatiga y tiene fácil digestión.

Al igual que sucede con las pencas de las tunas, los higos chumbos también cobran un papel importante en las dietas contra la diabetes. Estudios científicos han probado que este fruto tiene un ligero efecto hipoglucemiante, ayudando a regular el azúcar en sangre en personas con diabetes tipo II.

Toda la planta es muy rica en fibra soluble (pectinas y mucílago), que le otorga a la pulpa una textura gelatinosa. Este tipo de fibra es muy saludable, pues tiene efecto saciante y ayuda a regular el tránsito intestinal, combatiendo el estreñimiento y el colesterol.

Entre sus beneficios, también cabe citar el saludable aporte de flavonoides, entre los que destaca la **guercitina** y la **rutina**. Estas sustancias colaboran en mantener el buen estado de las arterias y del corazón.

Por su aporte bajo en grasas, este fruto es adecuado en dietas *para el hígado*, y durante *planes de adelgazamiento*.

Por supuesto, para evitar posibles efectos adversos, los higos chumbos deben ingerirse en su justa medida, recomendándose a lo sumo unas 5 unidades en cada toma.

CONSUMO DEL HIGO CHUMBO

El higo chumbo se toma principalmente crudo, aunque también puede cocerse para su preparación en forma de mermeladas o confituras. Hay quien lo usa como ingrediente dulce en las ensaladas.

En cuanto a su adquisición, suelen venderse en puestos ambulantes, así como en los mercados de abastos de las localidades donde se da la tuna. Pero la forma más interesante (y económica) de conseguir higos chumbos es cogerlos uno mismo directamente de la chumbera. Esto añade también un componente aventurero.



Higos chumbos en la tuna

(Fuente: *Botanical-online*, Imagen: *Cocina a dos*).

EL CARDO

¿QUÉ ES EL CARDO?

Por cardo aquí nos referimos a **cardo borriquero** o **alcachofa del campo**. *Cynara humilis*, también llamada **alcachofilla**, **cardo andaluz** o **cardocuco**, es una especie de gran cardo de la familia Asteraceae, endémica del sur de España, centro de Asia y noroeste de África. Cosmopolita en todo el mundo, siendo en Australia una fuerte especie invasora. Crece muy bien, preferiblemente en áreas abiertas hasta los 1000 msnm. El cardo borriquero ha sido durante mucho tiempo alimento de los pobres, en zonas deprimidas de Andalucía, aunque no por eso desmerece su sabor, que recuerda lejanamente al del jamón.



Cardo borriquero, rodeado de vegetación

Tiene tallo simple o ramificado, muy lanoso en especial en la parte inferior que alcanza 60 cm (en ocasiones hasta 120 cm) de altura. Hojas espinosas, pinnadas y de envés tomentoso. Las flores son lilas, en capítulos grandes, con brácteas purpurescentes y solitarias. Florece aproximadamente desde principios del verano.

USOS

Es muy apreciada por sus hojas tiernas, antes de madurar las espinas. En España, se la usa como a la alcachofa, en estado tierno y despinizado. Incluso las pencas de la base de la hoja son comestibles. Las semillas son muy apetecibles para las aves.

PROPIEDADES DEL CARDO

La especie posee significativas cantidades de inulina, uno de las principales fuentes de azúcares aptos para el consumo por diabéticos.

Los principios activos en el cardo son: silimarina, taninos, flavonas, aceites, histamina y tiroidina. De todos ellos, el componente más importante es la silimarina que actúa como antioxidante sobre las células del hígado, protegiéndolo de esta manera de posibles daños.

Un pariente cercano, el **cardo mariano**, tiene una interesante historia relacionada con sus propiedades terapéuticas:

El cardo mariano se comenzó a emplear ampliamente, para curar diversas afecciones, durante la Edad Media debido a la leyenda que circulaba y que indicaba que las manchas blancas que aparecen en las hojas de esta planta las originó la leche de la Virgen María cuando se ocultaba en el campo con su hijo Jesús de los soldados de Herodes.

Santa Hildegarda de Bingen, abadesa, escritora de libros teológicos y de medicina que vivió en el siglo XII, aconsejaba usar el cardo mariano en casos de punzadas al corazón, mezclando el jugo de la planta fresca con un poco de agua y tomándolo en pequeños sorbos dos o tres veces al día.

Actualmente, se ha confirmado la utilidad del cardo mariano para el sistema cardiovascular, ya que no sólo tonifica los vasos sanguíneos y detiene las hemorragias sino que también es muy indicado en casos de hipotensión y en los estados de debilidad postoperatoria. Igualmente, la raíz y las hojas del cardo mariano es útil para estimular el apetito y en casos de estreñimiento crónico.

Dada la similitud entre ambas especies, no es de extrañar que compartan muchas de sus propiedades.

ETIMOLOGÍA

Cynara: nombre genérico que deriva del griego, significa “alcachofa”, derivado a su vez de cyon-cynos, “perro”, por las brácteas involucrables que, por su forma, se asemejan a los dientes de dicho animal. Pasó al latín como cinara y se usaba también para designar al cardo.

Humilis: Epíteto latino que significa «pequeño, de bajo crecimiento».



Ejemplares de cardo borriero, en su hábitat natural (suelen ser parajes áridos y descampados)

(Fuentes: Wikipedia, propia, DMS, remediospopulares.com).