



<https://www.mepillasquisando.com>



## 1262 - CHUMBERA – HIGO CHUMBO



### ¿QUÉ ES HIGO CHUMBO?

Es el fruto de la chumbera (*Opuntia ficus-indica*). Se le puede encontrar con otros nombres, higuera de pala, higuera de indias, figuera de moro, tuna o nopal. De la familia de los cactus. Prácticamente todo el fruto es comestible. El higo chumbo tiene una forma ovoidal y su tamaño ronda los 5 a 7 cm de diámetro y hasta puede superar los 10 cm de largo. Es comestible cuando su color es amarillento, rojizo o rosado. La piel es gruesa y está cubierta de espinas de diferentes tamaños.

### ORIGEN DEL HIGO CHUMBO.

Es originario de México, se consume desde hace miles de años, ya que se han encontrado y estudiado semillas que datan de más de 9 mil años de antigüedad. Crece de forma silvestre en regiones áridas o semiáridas de América del Sur y Central, África y en toda el área mediterránea. Se conocía como higo de las Indias, debido a su origen. Fue uno de los primeros productos que se transportaron a España tras el descubrimiento de América. Es un fruto que contiene propiedades antiescorbúticas, y por eso, el higo chumbo era consumido durante los largos viajes por alta mar en el siglo XVIII.

### BENEFICIOS DEL HIGO CHUMBO.

Entre ellos, es que ayuda a bajar la fiebre, por su naturaleza fría, el zumo de estos higos es ideal para mantener la temperatura corporal. A su vez, es astringente, ya sea comiendo la fruta o mediante la preparación de una infusión con sus flores. Es un protector de la mucosa gástrica, contribuye a regenerar la mucosa, siendo una fruta muy recomendada para la gastritis, acidez de estómago o úlceras. Es un antioxidante natural, debido a las betalainas que posee. Es bueno para reducir los síntomas de la resaca, como náuseas y sequedad de boca. Es un aliado para reducir el cansancio, prevenir el envejecimiento prematuro y reducir el colesterol malo. También protege al hígado de sustancias hepatotóxicas.

### PROPIEDADES DEL HIGO CHUMBO.

Es una fruta rica en agua, fibras y vitaminas. El 90% de su composición es agua, es por eso que los marineros debían consumir regularmente esta fruta, los ayudaba a mantenerse hidratados. Tiene un muy bajo contenido calórico, aportando entre 40 y 50 kcal por cada 100 gr. Es una fuente importante de minerales y vitaminas. El magnesio, el calcio, el potasio y el fósforo. Es una fuente importante de esta vitamina C. Contiene importantes cantidades de vitamina A y B3.

### CONTRAINDICACIONES DEL HIGO CHUMBO.

Vale decir que al tener un efecto astringente, será contraproducente para aquellas personas que sufren de estreñimiento. No es recomendable para prácticas deportivas como alimento antes de practicar deporte por su cantidad de fibra, aunque sí lo será para la recuperación tras el entrenamiento.

### VARIETADES.

Específicamente se pueden encontrar: Reina, Rojo Pelona, Esmeralda, Gialla, Rossa, Bianca, Amarilla picachulo, Blue motto, Gymanocarpa, Malta, Ofer y Gialla.

### ¿QUÉ SABOR TIENE EL HIGO CHUMBO?

Puede hacernos recordar al de la sandía, el melón e incluso al de la pera. Su textura es suave y gelatinosa, con una importante cantidad de semillas, que pueden consumirse. Es dulce, para comer sola o hacer zumos, mermeladas o postres.

### CÓMO SE COME EL HIGO CHUMBO.

Puede comerse de diferentes maneras, la más común es comerlos de manera natural, pueden prepararse zumos o sorbetes, mermeladas, gazpachos o helados. Cocinarse hervidos, a la parrilla, y también un gran acompañante en ensaladas.

**FACEBOOK: Cocina Española Casera**