

“

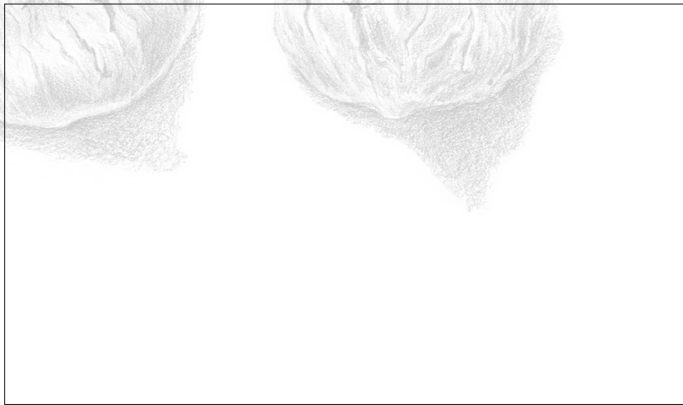
”

Ingredientes
para 4 personas:

Pega tu foto o haz tu dibujo



Describe tu receta paso a paso:

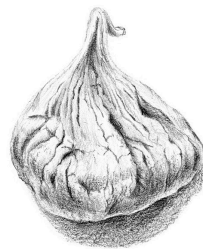


Mi recetario

Variedades locales de La Alpujarra

HIGO

Ficus carica. L.
(Moraceae)



Conoce más en:

Higo

No sabemos cuándo empezamos a comer higos exactamente, pero los primeros restos que delatan nuestra historia de amor con los frutos de la higuera tienen unos 780.000 años de antigüedad, y se ubican en el valle del Jordán. Incluso hay quien sugiere que empezamos a cultivar higueras antes que cereales, si interpretamos los hallazgos, de más de once milenios de edad (y, por tanto, anteriores a la aparición de la agricultura en el Creciente fértil), como semillas de higuera domesticada.

Sea como fuere, una vez nos enamoramos de ella, ya no pudimos pasar sin sus deliciosos y dulces frutos, y dan fe de ello innumerables culturas desde tiempos remotos. Además, es árbol que, en entornos de clima mediterráneo, es de lo más apañado que hay: requiere poco mantenimiento, es capaz de prosperar en suelos pobres y tolerar largos periodos de sequía.

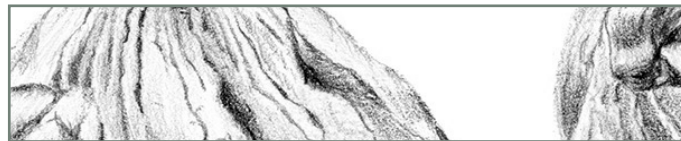
La higuera ha desempeñado un papel significativo en la historia y la cultura de La Alpujarra, y su cultivo sigue siendo una parte importante de la economía y la identidad de la región. Este árbol resistente y versátil se adapta bien a las difíciles condiciones de cultivo de la región y sus deliciosos frutos son muy apreciados tanto a nivel local como internacional, empleándose en diversos platos, desde dulces tradicionales hasta guisos salados. Entre la gran diversidad de higos y brevas que existen en la Alpujarra (sobre todo en la Sierra de la Contraviesa), se pueden citar algunos como los 'Orquinos', 'Patamula' o 'Calabacilla'.

TEMPORADA

Los higos se cosechan entre verano y otoño, en función de la variedad considerada y la cosecha: las brevas suelen madurar en junio, mientras que los higos acostumbran a recogerse unos meses más tarde. Una vez secos, pueden consumirse todo el año.

¿SABÍAS QUE...?

Además de usos gastronómicos y medicinales, los higos también han tenido empleos cosméticos, y de ello da fe *La Tragicomedia de Calisto y Melibea*, más conocida como *La Celestina*, donde se comenta que Melibea «enviste su cara con hiel y miel, con uvas tostadas y higos pasados». Porque las mascarillas faciales ¡ya existían en el s. XV! donde se comenta que Melibea «enviste su cara con hiel y miel, con uvas tostadas y higos pasados». Porque las mascarillas faciales ¡ya existían en el s. XVI!



Croquetas dulces de almendras e higos secos

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- ½ l de leche entera
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 2 cucharadas soperas de harina de maíz
- 3 huevos enteros
- 150 g de almendras molidas
- 3 higos secos
- 1 ralladura de limón
- ½ cucharadita de canela y clavo molidos
- Azúcar moreno para emborrizar o rebozar
- Aceite de girasol para freír

¿Cómo se hace?

En un bol ponemos dos huevos enteros y los batimos como para tortilla; añadimos la leche, el azúcar, la harina de maíz, la ralladura de limón y la almendra molida. Mezclamos todo bien asegurándonos de que se haya disuelto la harina de maíz. Troceamos los higos secos bien finitos y los agregamos al bol. Vertemos esta mezcla en un cazo que pondremos al fuego, removiendo hasta que empiece a hervir y espese. Retiramos el cazo del fuego, volcando la mezcla en una bandeja y dejamos que se enfríe.

Ponemos el aceite de girasol en una sartén o perol y lo calentamos.

Batimos el huevo como para

tortilla. Con la ayuda de una cuchara, cogemos porciones de masa y le damos forma de croqueta, las pasamos por huevo y las freímos. Una vez fritas, las sacamos y ponemos sobre papel absorbente para que retenga el exceso de grasa.

Antes de que se enfríen, las emborriizamos en el azúcar moreno y las guardamos... o las comemos acompañando otros frutos secos, vino dulce o algún licor derivado del vino.

Pan de higo

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de higos
- 1/2 kg de almendras peladas (150 g molidas, el resto enteras)
- Un chorreón de anís
- Una pizca de matalahúva
- 3 clavos de especia
- Una pizca de canela
- Azúcar para rebozar

¿Cómo se hace?

Pelamos las castañas y las cocemos en una olla con el aceite, la matalahúva y la canela. Cuando estén cocidas añadimos el azúcar y dejamos que hiervan un poco más; apagamos el fuego y, cuando esté frío, podemos usarlo para untar o como relleno.