



zor, propio de la zona del Valle del Tiétar (Sierra de Gredos). Muy apreciados para secos.

- Contienen gran cantidad de agua y son ricos en azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa), por lo que su valor calórico es elevado. Por su alto contenido en fibra se trata de un producto muy laxante y digestivo que mejora el tránsito intestinal además de proteger ante el cáncer de colon. También existen notables cantidades de ácidos orgánicos. Fuente de minerales, potasio, magnesio, hierro y sobre todo, calcio, poseen además niveles moderados de vitamina A, de acción antioxidante, y algunas del grupo B (B1 y B2 especialmente). Son un alimento muy adecuado para personas con elevados índices de colesterol.
- Frescas y maduras, son la mejor manera de consumir estas frutas para poder apreciar su exquisito sabor y dulzor. Higos y brevas se utilizan en repostería, en forma de puré, para rellenos y adornos o confeccionar mermeladas. Delicioso complemento añadido a platos de caza o de aves, también se consumen, y mucho, secos*. En helado, resultan exquisitos. A la hora de comprar, se deben elegir los de color agradable, buena consistencia, textura relativamente suave y que cedan a una leve presión con los dedos cuando están maduros. A diferencia de otras frutas, las arrugas y aberturas que presenta la piel de higos y brevas evidencian que están en sazón. Muy delicados y perecederos, guardados en la parte menos fría del frigorífico, se conservan tan sólo unos 2 días.

* El higo seco se obtiene por medio de un proceso (industrial o doméstico) de desecación del fresco. Tras el proceso de desecado o deshidratación, la reducción del agua contenida en el fruto hace que el periodo de conservación aumente y de la misma manera el aporte calórico llega a multiplicarse por cuatro, transformándose en un alimento altamente energético. En el mercado tiene aspecto aplastado, flexible, de color gris violeta o pardo y con una pulpa viscosa amarillenta.

COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: I
- Calibre: no hay calibre específico.
- Formatos: en cajas de cartón de unos 2-2,5 kg, colocación vertical (con el rabo hacia arriba) en un manto. El higo de la Sierra de Gredos, a granel colocado de cabeza.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6º C y la conservación en cámara a la misma temperatura para no interrumpir la cadena de frío.
- Rotación: en Merca 1 día
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 6.700 toneladas en 2006.
- Hasta la llegada del azúcar, los higos se utilizaban como sustituto del pan de cereal. Las brevas son de mayor interés comercial que los higos. A partir de agosto, la higuera da una segunda cosecha, los higos. En Andalucía se elabora un dulce tradicional que es el pan de higo, torta redondeada y plana, elaborada con higos secos picados finamente junto con diversos frutos secos. Tostados y molidos dan lugar a un polvo que se emplea en la industria como sucedáneo del café, por lo general, combinado con otros ingre-

dientes (malta, cebada, achicoria, etc.). En licorería, los higos frescos conservados en alcohol son otra alternativa. Sirve para elaborar la cuajada casera, por su contenido enzimático.

Como curiosidad exótica, el "Higo chumbo" (*Opuntia ficus-indica*): de la familia de las Cactáceas. Origen: México. En Europa está naturalizada en la Cuenca del Mediterráneo, Canarias y Norte de África. La planta es un cactus de 4 m o más, en forma de matorral o arbórea. Los frutos son los higos chumbos, higos picos o higos tunos que se venden maduros. Drupa con numerosas semillas en su interior y con una piel dura repleta de espinas. Las variedades más cultivadas son las que dan los frutos más jugosos y con menos semillas. En la composición química del higo chumbo destaca la escasez de lípidos y el contenido moderado de azúcares. Las semillas son astringentes. Consumo y distribución de marcado carácter local, durante 2006 las ventas de este producto en la Red de MERCAS, ascendieron a unas 500 toneladas. Más del 50% comercializado en las MERCAS insulares de Tenerife y Las Palmas, donde se abastecen del producto autóctono. Otras partidas con incidencia dentro del conjunto de la oferta son las provenientes de las provincias Almería, Granada, Sevilla o Murcia. El 95% de las ventas se concentra de Julio a Noviembre, en especial durante los meses de verano.

Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	JI	A	S	O	N	D
1	1	1	1	4	25	13	27	15	7	3	2

NÍSPERO

(*Eriobotrya japonica*)

- Fruto del níspero, árbol de la familia de las Rosáceas. De porte elegante y vistoso, florece en otoño e invierno y se encuentra en muchos jardines como planta ornamental. También llamado "Níspero del Japón".
- Fruto de forma ovalada y color amarillo o anaranjado, con la parte apical en forma de ombligo. Pulpa firme y jugosa, anaranjada, contiene en su interior entre 3 y 7 semillas de gran tamaño y color marrón brillante. Sabor entre acidulado y dulce. Suelen medir entre 30 y 50 mm de longitud y pesar entre los 50 y 75 gr.
- Aunque es originario del Sudeste de China, llegó a Europa procedente de Japón en el siglo XVII como árbol ornamental. En el siglo XIX se inició el consumo de los frutos en toda el área mediterránea en donde empieza a cultivarse como frutal en las zonas más calidas. En España, su cultivo se extiende por el sureste de la península.
- Los principales países productores, se encuentran en Asia, Japón y países de clima templado o cálido del Mediterráneo, entre ellos España, y de América, en especial, Brasil. En el caso del mercado interior, la práctica totalidad del



producto comercializado es español con la Comunidad Valenciana y Andalucía (sobre todo las provincias de Granada y Málaga) como principales y casi únicos abastecedores del mercado, 90% del total (Red de MERCAS).

- Entre los cultivares se pueden distinguir dos tipologías; “japonés” (menor número de semillas, maduración más temprana (con una coloración de los frutos más clara, tanto de la piel como de la pulpa) y “chino” (características opuestas). Las variedades más comerciales en nuestro mercado son:

Más generalizadas:

- “Algerie o argelino”: el de mayor venta, ocupa toda la temporada. Constituyen entre el 80 y 90% de la producción de Alicante. También son cultivados en Almería, en busca de precocidad. Bastante temprana, tiene un fruto vistoso, con forma ovalada o de pera, una piel fina amarillo-anaranjada y pulpa color crema, de sabor agridulce y agradable que lo hace ser muy apreciado. La variedad más cultivada en la zona Callosa d'en Sarria con D.O se introdujo desde Argel.
- “Tanaka”: maduración tardía y mayor exposición al sol. Frutos de buen calibre y sabor extraordinario, con piel color naranja vivo y pulpa amarilla anaranjada, dulce y aromática.

Reciente aparición

- “Magdall”: muy precoz, cultivado en la zona de Málaga y Granada. Forma alargada y tamaño medio. Piel amarilla clara y pulpa jugosa de color blanquecino. Sabor un tanto ácido. “Golden Nuger”: algo más tardía que la Algerie, frutos grandes y redondeados. Tanto la piel como la pulpa son de un color naranja intenso, que los distingue de otras variedades. Bastante ácido. “Peluche”: variedad local, también de reciente aparición, pero cada vez más conocida y demandada. Frutos de gran tamaño, forma alargada y curva, con piel rugosa en amarillo pálido. Pulpa carnosa, jugosa y dulce, aunque un poco sosa.

- Contienen gran cantidad de agua. Ricos en azúcares (glucosa y fructosa), aunque con un moderado valor calórico. Su alto contenido en vitamina C y provitamina A (betacaroteno) le conceden una gran acción antioxidante. Buen diurético, con abundante potasio y pobre en sodio. Elevado, uno de los mayores, contenido en fibra (pectina y taninos), que mejoran el flujo intestinal, siendo moderadamente astringente y antidiarreico. Buen nivel de ácidos orgánicos,

cítrico, tartárico y málico, que actúan como potentes desinfectantes.

- La mejor manera de consumir esta fruta es en fresco y en su grado óptimo de madurez. Verde resulta muy ácido e indigesto. En cocina, por su punto de acidez, da mucho juego como guarnición de carnes y pescados. En almíbar, que también se puede utilizar en repostería, en zumo, mermeladas o licores, son otras alternativas para disfrutar. A la hora de comprar deben elegirse maduros con la carne firme y bien coloreada. En casa conviene guardarlos en el frigorífico a una temperatura 10-12° C. En cualquier caso, no se aconseja una conservación larga, unos 3-4 días, porque pierde sabor.

COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: Extra y I, los de denominación de origen deberán ser como mínimo de 32 mm. de diámetro de sección ecuatorial.
- Calibre:
 - G: 39-45 mm
 - GG: 46-52 mm
 - GGG: 53 ó + mm.
- Formatos: calibres G y GG en cajas de madera (no retornable) con tapa y un plástico foam bajo tapa, de 6-7 kg colocado en posición horizontal. Calibre GGG en caja de madera (no retornable) de 3 kg, en un manto.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6°C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca hasta 3-4 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 5.500 toneladas en 2006.

Es la primera fruta de hueso de la campaña que llega al mercado. Para conseguir que los nísperos tengan un buen tamaño comercial, durante el invierno se procede al aclareo de los frutos, reduciendo su número por racimo. Muy útil en dietas para personas con sobrepeso e hipertensión, ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre. Para que maduren antes en casa, se les puede envolver en papel de aluminio y colocar en el congelador. Al día siguiente, la fruta ya estará lista para comer. Después, se ha de consumir lo antes posible y mientras se puede conservar en la parte menos fría del frigorífico. A título de curiosidad, apuntar la existencia de un níspero denominado “Níspero Europeo” (*Mespilus Germánica*), de otra especie diferente al “Níspero Japonés”, es de cultivo residual y con escasa presencia en los mercados. Con origen en el Cauca, está adaptado a climas más fríos y los frutos son pequeños, de forma redondeada y color marrón verdosa, que se va oscureciendo según madura. En la parte inferior, formando una cavidad en forma de corona, tiene restos del cáliz.

Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

Abril	Mayo	Junio
20	55	25