

## Diferencia entre higos y brevas

27 ago 2024

*Aunque los higos y las brevas parezcan la misma fruta, no lo son. Veamos cuáles son las diferencias, las propiedades nutricionales y los beneficios que aportan a la salud.*

### ¿Qué son las brevas?

La breva siempre nace de la madera vieja de la higuera. Es decir, a finales de verano, cuando los higos ya están maduros en el árbol, hay otros higos sin formar que no les da tiempo de madurar para esta temporada, por lo tanto, serán las brevas del año que viene. ¡De ahí el refrán: de higos a brevas!



### ¿Qué son los higos?

Los higos, a pesar de ser conocido como un fruto, realmente es una agrupación de miles de flores. Otra de las curiosidades de los higos es que hay más de 750 variedades y que sus higueras crecen exponencialmente en julio y agosto.

## Diferencias clave entre higos y brevas

Existe alguna confusión generalizada sobre las diferencias entre los higos y las brevas, de hecho, hay quien piensa que las brevas son las negras y los higos son los verdes, pero es totalmente incierto, ya que existen brevas e higos de ambos colores.

Veamos entonces, cuáles son las diferencias reales entre los dos frutos:

## Aspecto y tamaño

Los higos y las brevas podrían diferenciarse por el tamaño, ya que las brevas son de un tamaño menor que el de los higos. En cuanto al aspecto, podría ser que la breva, cuando es negra, tuviera la piel más oscura que el higo y, en cuanto a la forma, la breva tiende más a pera.

## Sabor y textura

Los higos son bastante más sabrosos y dulces que las brevas, ya que su periodo de maduración es más largo. Debido a esto, la textura de ambas también son diferentes, siendo mucho más suaves y menos firmes los higos que las brevas.

## Época de recolección

La época de recolección es una de las diferencias principales entre los higos y las brevas. A finales de la temporada estival, se recogen los higos madurados completamente. Por otro lado, todos aquellos que no se han formado todavía, permanecen en el árbol durante el resto del año hasta ser recolectados a principios del verano siguiente, estos frutos serán las conocidas como brevas.

## Uso culinario

Tanto los higos como las brevas se pueden comer de muchas maneras, la más simple es en su forma más natural, tan solo tendrías que lavarlos, retirar el tallo y comerlos.

En el desayuno o brunch pegan más los higos que las brevas, simplemente por su sabor más dulce. Puedes preparar unas tostadas con mermelada casera de higos, de queso fresco con higos y miel o de higos con jamón y brie.

A la hora de comer puedes añadir higos o brevas en las ensaladas, para darles un toque más fresco y dulce, ¡si los mezclas con queso de cabra ya sería la ensalada perfecta! U otros platos más atrevidos y elaborados como el pastel de patata, acelgas, higos y nueces, pizza de higos con jamón y canónigos o la receta más viral de tik tok: hojaldre de higos y queso azul.

Como postre, te dejamos esta receta de bizcochitos con higos secos y yogur a la vainilla.

## Beneficios para la salud

Los higos y las brevas guardan casi las mismas propiedades nutricionales y beneficios para la salud, salvo el contenido en azúcares, que en el caso de las brevas tienen un porcentaje menor de azúcar.

## Propiedades antioxidantes

Ambos frutos cuentan con propiedades antioxidantes capaces de combatir contra los radicales libres y el estrés oxidativo en las células, gracias a sus compuestos fenólicos, llamados antocianinas. La capacidad antioxidante también es capaz de reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, porque las antocianinas y el potasio también ayudan a mantener una presión arterial saludable.

## Ricas en fibra

La cantidad de fibra que poseen, unos 2.9 g por cada 100 g, puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre. Además, hace que te sientas saciado más pronto, por ese motivo, mucha gente se los toma en ayunas, así, empiezan el día saciados y con energía.

## Beneficios para la digestión

Ambos frutos tienen una alta cantidad de fibra, lo que promueve el buen funcionamiento del sistema digestivo y ayuda a prevenir el estreñimiento.

## Vitaminas y minerales esenciales

Tanto los higos como las brevas son ricos en nutrientes esenciales, como calcio, potasio, fibra, aminoácidos y vitaminas C, B y K. Esta vitamina C y los antioxidantes que contienen, hacen que sean unas frutas perfectas para fortalecer el sistema inmunológico.



### Cómo preparar una tabla de quesos [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00026.xml> ]

Una tabla de quesos puede ser una experiencia gastronómica a la altura de cada ocasión. Ahora bien, si no sabes ni por dónde empezar a prepararla, aquí te contamos los pasos para que puedas montar una tabla de quesos perfecta que será todo un éxito entre tus invitados.