

# 7. Usos y Formas de Preparación

Jorge A. Bernal E.<sup>1</sup>  
Cipriano A. Díaz D.<sup>2</sup>

## INTRODUCCION

En Colombia, la breva como fruta, se utiliza únicamente para procesos industriales, es decir, que su consumo en fresco no existe.

Principalmente en la agroindustria se usa para la preparación de fruta en almíbar, mermeladas, fruta cristalizada para repostería, dulces, brevas pasas, brevas rellenas con arequipe, entre otros.

Para producir brevas pasas, se verifica la cosecha de las mismas en su completa madurez y se hacen secar al sol o en estufas; la calidad depende de su gusto azucarado y se debe verificar que el fruto esté bien seco, sano y convenientemente curado.

Los frutos completamente maduros o higos, secos y las hojas frescas se pueden usar en la alimentación del ganado; también, descomponiendo las hojas y los residuos de poda y cosecha, se puede fabricar un compost de buena calidad.

Los higos mal desecados se utilizan para la fabricación de vinagre o se destilan para obtener el aguardiente de higo (Araki de los árabes).

<sup>1</sup> I.A. M.Sc. Horticultura. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria. CORPOICA. Grupo de Investigación Agrícola. C.I. La Selva. A.A. 100, Rionegro, Antioquia, Colombia.

<sup>2</sup> I.A. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, CORPOICA. Grupo de Investigación Agrícola. C.I. La Selva. A.A. 100, Rionegro, Antioquia, Colombia.

## PROPIEDADES MEDICINALES

Se le considera la fruta de la mujer por el beneficio en enfermedades poli y fibro quísticas, anovulación, amenorrea, dismenorrea, cólicos premenstruales, miomas y otras complicaciones y desordenes relacionados con el funcionamiento del sistema reproductivo de la mujer. Además, contribuye a la conservación y cuidado de la piel, ya que controla la pérdida del colágeno y elastina; detiene la caída del cabello, regula la presión arterial alta, mejora los efecto de la diabetes

Tiene un efecto similar al pitosín en su acción dilatadora en el momento del parto. La breva debe consumirse madura, en jugo o mezclada con otras frutas dulces, en ensalada y en jalea.

Contiene estrógenos, por ello es altamente recomendado su consumo a mujeres mayores de 30 años y para aquellas con problemas de osteoporosis; en ambos casos se deben consumir maduras, así: tres brevas en un vaso de agua o leche, se licúan y se endulzan con miel de abejas; se recomienda tomar lo anterior dos veces a la semana, una hora antes del desayuno o el almuerzo.

La breva tiene propiedades laxantes; por ello se recomienda para la constipación, es emoliente y expectorante, su consumo mejora la digestión. Los higos maduros se emplean como estimulantes y calmantes, en la gripe y en todas las afecciones del pecho; reducidos a pasta se emplean como cataplasma, aplicados tibios como madurativo de tumores y abscesos.

El látex que contiene la planta, es cáustico y sirve para destruir las verrugas o mezquinos y los callos, tocándolos frecuentemente, pero se debe emplear con precaución. Colocando una gota de este, en los dientes o muelas con caries, calma el dolor.

Las hojas cocidas se toman como remedio para la diabetes y cálculos hepáticos y de riñón.

El látex contiene caoutchouc (2,4%), resinas, albúmina, cerina, azúcar y ácido málico, resina, enzimas proteolíticas, diastasa, esteraza, lipasa, catalasa y peroxidasa.

El pico de máxima actividad para su recolección es temprano en la mañana; luego el látex seco y usado como polvo se usa para coagular leche para hacer queso y cuajada.

Del látex también se puede extraer una enzima proteínico-digestiva llamada ficina, la cual es usada para ablandar carnes, reducir grasas y clarificar bebidas. En América tropical, el látex es a menudo usado para lavar platos, ollas y sartenes. La corteza del árbol es hemostática y se emplea contra las hemorragias nasales, picando e introduciendo la pulpa en las fosas nasales afectadas. Los higos cocidos en leche constituyen un excelente remedio contra el estreñimiento.

## EL BREVO, UN ARBOL FORESTAL Y GANADERO

El brevo, definido en forma general como un árbol de crecimiento rápido, podría ser también útil en procesos de reforestación. Esta planta podría mejorar las condiciones del suelo, ya que por ser un especie de hojas grandes y caducas, estas aportarían materia orgánica al suelo; además, es una especie que tiene gran adaptabilidad a situaciones adversas y la forma en que se desarrolla su sistema radicular la hacen viable a la mayoría de nuestros suelos. Esta planta tiene un gran desarrollo vegetativo y su follaje puede ser utilizado para la alimentación animal.

En Asia, las hojas del brevo son usadas como forraje y en Francia para la fabricación de perfumes. La Tabla 1 presenta la composición bromatológica de sus hojas.

Tabla 1. Composición bromatológica de las hojas del brevo

Compuestos	Hojas	
	Frescas	Secas
	%	
Cenizas	4,0	22,0
Fibra bruta	6,0	12,0
Grasas totales	3,0	5,0
Humedad	67,0	7,0
Pentosa	16,4	---
Caroteno	3,6	---
	mg/kg	
Calcio	147	240

## PREPARACIONES VARIAS

El consumo de frutos del brevo, ya sea frescos (maduros) o verdes, transformados en conservas, confituras, mermeladas, etc. está teniendo en la última década un desarrollo espectacular tanto en América como en Europa. Este creciente consumo de fruta es debido, básicamente, a la divulgación médica de los valores alimenticios y terapéuticos de la misma.

Influye también sobre el consumo, el cambio en la dieta y la elevación del nivel de vida. En otro sentido, por lo anteriormente expuesto (valores atribuidos a las frutas, presencia en los mercados, etc.) y el exotismo que representa un fruto en determinado mercado, también va a condicionar, en momentos puntuales, el desarrollo comercial del mismo.

El intercambio de conocimientos a través del turismo promueve determinadas costumbres sociales, alimentarias, etc., favoreciendo con ello el aumento de la gama de alimentos solicitados por los consumidores.

Las brevas maduras (higos) así como las verdes, productos muy frecuentes en determinados países, son en cambio extraños e incluso desconocidos y exóticos en otros.

### • BREVAS Y TOMATES DE ARBOL EN SALSA CHANTILLY

(Porción para seis a ocho personas)

#### • Ingredientes

• Tomates de árbol en almíbar	1 frasco
• Brevas en almíbar	1 frasco
• Claras de huevo	5 unidades
• Crema de leche	1 taza
• Extracto de vainilla	1 cucharadita
• Moras	¼ de libra

#### • Procedimiento

1. Saque las brevas y el tomate de árbol de los frascos y déjelos escurrir. Guarde al almíbar.
2. Bata las claras a punto de nieve.
3. Agréguele poco a poco ½ taza de almíbar de tomate de árbol y siga batiendo.
4. Agregue la cucharadita de vainilla.



### • Preparación

Lave muy bien las cáscaras de fruta en agua fría y abundante y cocínelas hasta que estén blandas. Cuando estén frías colóquelas en agua fresca durante dos días, cambiando el agua a mañana y tarde para quitarles el sabor amargo. Ponga las brevas en agua y con un cuchillo límpielas hasta que queden limpias. Cocínelas en agua abundante junto con las tajadas de papaya verde, sin taparlas. Cuando estén blandas retírelas y escúrralas.

Con el azúcar prepare un almíbar en 2 1/2 litros de agua, dejando hervir durante 20 minutos. Retírelo y deje enfriar. Luego agregue todas las frutas, la canela y los clavos, y vuelva a poner a fuego lento hasta que las frutas estén cristalinas (mínimo 2 horas). Sirva en dulcera de cristal y adorne con cogollos de naranja.

### • PONQUE DE PAN CON BREVAS

#### • Ingredientes

- 1 pan tajado
- 2 pocillos de leche
- 2 pocillos de azúcar
- 1 pocillo de brevas caladas picadas
- 1 pocillo de pasas
- 1/2 pocillo de nueces tostadas trituradas
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón verde
- 3 cucharaditas de bicarbonato
- 2 cucharaditas de polvo de especias (canela, clavos y nuez moscada)
- 10 cucharadas de vino dulce
- 4 cucharadas de ron
- 4 huevos
- Caramelo al gusto (dulce quemado)
- Esencia de vainilla al gusto

#### • Preparación

Ralle el pan y remójelo en la leche durante 2 horas. Coloque las pasas en una mezcla de mitad de ron y mitad de vino, durante 2 horas.

Mézclele al pan el azúcar y los huevos. Revuelva bien con cuchara de madera. Agregue luego la mantequilla, la ralladura de limón, las especias y mezcle muy bien. Luego añada el bicarbonato y por último las pasas con el vino y el ron, las brevas, las nueces, la vainilla y el caramelo.

Revuelva todo suavemente. Vierta a un molde engrasado y enharinado. Lleve al horno precalentado a 350 grados. Déjelo 1 hora con el calor de abajo y 10 minutos con ambos calores. Retírelo cuando al introducir un cuchillo éste salga limpio.

Saque el ponqué del horno y báñelo con el resto del vino y el ron mezclados. Desmóldelo estando aún tibio. Si va a cubrirlo debe esperar hasta que esté completamente frío. Este ponqué también puede aliñarse con maní tostado rallado, almendras y frutas cristalizadas y se puede decorar con cerezas rojas y hojitas de gelatina verde.

### • **BREVAS CALADAS**

(Porción para 12 personas)

#### • **Ingredientes**

- 1 kilo de brevas
- 1 kilo de panela o 1 kilo de azúcar
- 1 limón

Se lavan y se raspan las brevas, con un pelapapas para desamargarlas. Se cortan en cruz por la parte redonda y se les deja el ápice por el otro lado. Se colocan en agua con limón. Se pone a hervir agua en una paila, se echan las brevas y se dejan conservar hasta que estén tiernas, se retiran del fuego y se escurren. Se hace una miel con la panela o con el azúcar y se echan las brevas a calar durante seis horas a fuego medio. Si es necesario se le agrega más agua y más panela o azúcar.

Las brevas no son difíciles de preparar pero si es una labor dispendiosa. Se sugiere preparar una buena cantidad y empacarlas al vacío. Son la base para miles de postres, biscochos, tortas, rellenos, etc. Es un dulce exquisito; con arequipe o una tajada de queso es una delicia.

## Bibliografía

- **Bézanger, B.L; Pinkas, M.; Torck, M. 1986.** Les Plantes dans la Therapeutique Moderne. 2da Ed. Paris (Meloine). p. 214-215.
- **Bézanger, B.L; Pinkas, M.; Torck, M.; Torotin, F. 1980.** Plantes Medicinales des Regions Tempérées. Paris (Meloine). p. 146.
- **Federación Nacional de Cafeteros. 1987.** Preparaciones varias. Programa de Desarrollo y Divercificación de Zonas Cafeteras. Editolaser. Tercera Edición. Bogotá, Colombia. p. 175.

