

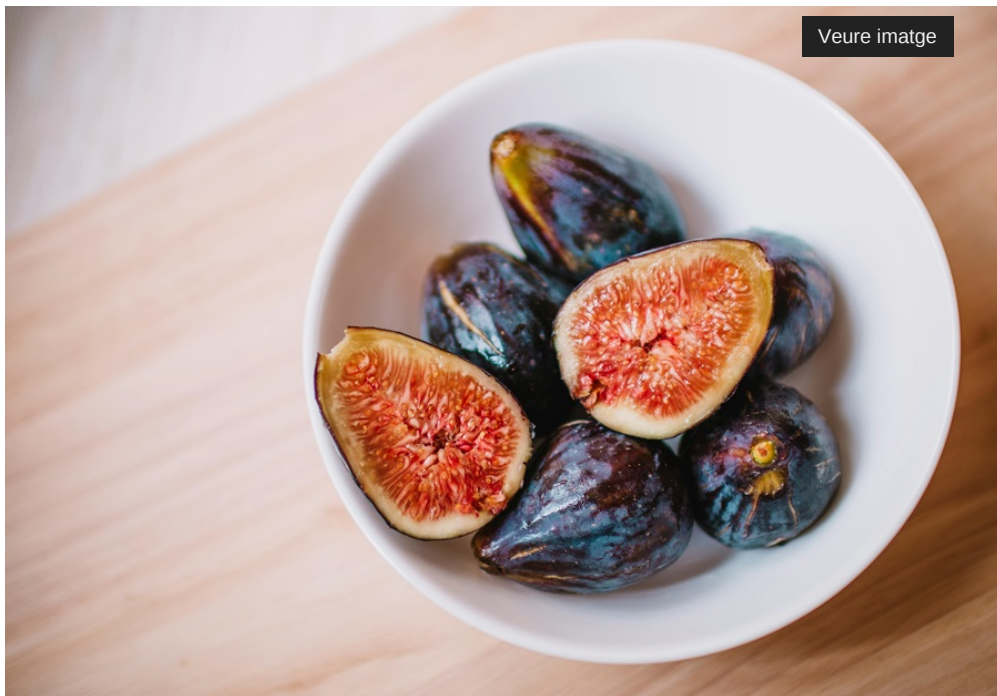
Diferència entre figues i bacoques

27/08/2024

Encara que les figues i les bacoques semblin la mateixa fruita, no ho són. Vegem quines són les diferències, les propietats nutricionals i els beneficis que aporten a la salut.

Què són les bacoques?

La bacora sempre neix de la fusta vella de la figuera. És a dir, a la fi d'estiu, quan les figues ja estan madures en l'arbre, hi ha altres figues sense formar que no tenen temps de madurar per a aquesta temporada, per tant, seran les bacoques de l'any que ve. D'aquí el refrany: "*de higos a brevas*", de tard en tard!



Què són les figues?

Les figues, malgrat ser conegut com un fruit, realment és una agrupació de milers de flors. Una altra de les curiositats de les figues és que hi ha més de 750 varietats i que les seves figueres creixen exponencialment al juliol i agost.

Diferències clau entre figues i bacoques

Existeix alguna confusió generalitzada sobre les diferències entre les figues i les bacoques, de fet, hi ha qui pensa que les bacoques són les negres i les figues són els verds, però és totalment incert, ja que existeixen bacoques i figues de tots dos colors.

Vegem llavors, quines són les diferències reals entre els dos fruits:

Aspecte i grandària

Les figues i les bacoques podrien diferenciar-se per la grandària, ja que les bacoques són d'una grandària menor que el de les figues. Quant a l'aspecte, podria ser que la bacora, quan és negra, tingui la pell més fosca que la figa i, quant a la forma, la bacora tendeix més a pera.

Sabor i textura

Les figues són bastant més savoroses i dolces que les bacoques, ja que el seu període de maduració és més llarg. A causa d'això, la textura d'ambdues també són diferents, sent molt més suaus i menys fermes les figues que les bacoques.

Època de recol·lecció

L'època de recol·lecció és una de les diferències principals entre les figues i les bacoques. Al final de la temporada estival, es cullen les figues madurades completament. D'altra banda, tots aquells que no s'han format encara, romanen en l'arbre durant la resta de l'any fins a ser recol·lectats a principis de l'estiu següent, aquests fruits seran les conegudes com a bacoques.

Ús culinari

Tant les figues com les bacoques es poden menjar de moltes maneres, la més simple és en la seva forma més natural, tan sols hauries de rentar-los, retirar la tija i menjar-los.

En l'esmorzar o brunch queden millor les figues que les bacoques, simplement pel seu sabor més dolç. Pots preparar unes torrades amb melmelada casolana de figues, de formatge fresc amb figues i mel o de figues amb pernil i brie.

A l'hora de menjar pots afegir figues o bacoques en les amanides, per donar-les-hi un toc més fresc i dolç, si els mescles amb formatge de cabra ja seria l'amanida perfecta! O altres plats més atrevits i elaborats com el pastís de patata, bledes, figues i nous, pizza de figues amb pernil i canonges o la recepta més viral de tik tok: pasta fullada de figues i formatge blau.

Com a postres, et deixem aquesta recepta de bizcochitos amb figues seques i iogurt a la vainilla.

Beneficis per a la salut

Les figues i les bacoques guarden gairebé les mateixes propietats nutricionals i beneficis per a la salut, excepte el contingut en sucres, que en el cas de les bacoques tenen un percentatge menor de sucre.

Propietats antioxidants

Tots dos fruits compten amb propietats antioxidants capaces de combatre contra els radicals lliures i l'estrès oxidatiu en les cèl·lules, gràcies als seus compostos fenòlics, anomenats antocianines. La capacitat antioxidant també és capaç de reduir el risc de patir una malaltia cardiovascular, perquè les antocianines i el potassi també ajuden a mantenir una pressió arterial saludable.

Riques en fibra

La quantitat de fibra que posseeixen, uns 2.9 g per cada 100 g, pot ajudar a controlar els nivells de sucre en sang. A més, fa que et sentis sadollat més aviat, per aquest motiu, molta gent se'ls pren en dejú, així, comencen el dia satisfets i amb energia.

Beneficis per a la digestió

Tots dos fruits tenen una alta quantitat de fibra, la qual cosa promou el bon funcionament del sistema digestiu i ajuda a prevenir el restrenyiment.

Vitamines i minerals essencials

Tant les figues com les bacoques són rics en nutrients essencials, com a calci, potassi, fibra, aminoàcids i vitamines C, B i K. Aquesta vitamina C i els antioxidants que contenen, fan que siguin unes fruites perfectes per enfortir el sistema immunològic.



Com preparar una taula de formatges [

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

Una taula de formatges pot ser una experiència gastronòmica a l'altura de cada ocasió. Ara bé, si no saps ni per on començar a preparar-la, aquí t'indiquem els passos perquè puguis muntar una taula de formatges perfecta que serà tot un èxit entre els teus convidats.