



Acelga

DESCRIPCIÓN

La acelga es una planta herbácea de ciclo bianual de climas templados-húmedos. Se recolecta de forma escalonada y manual a partir del segundo mes, procurando realizar el corte en la base de la hoja, zona conocida como la penca.

ORIGEN

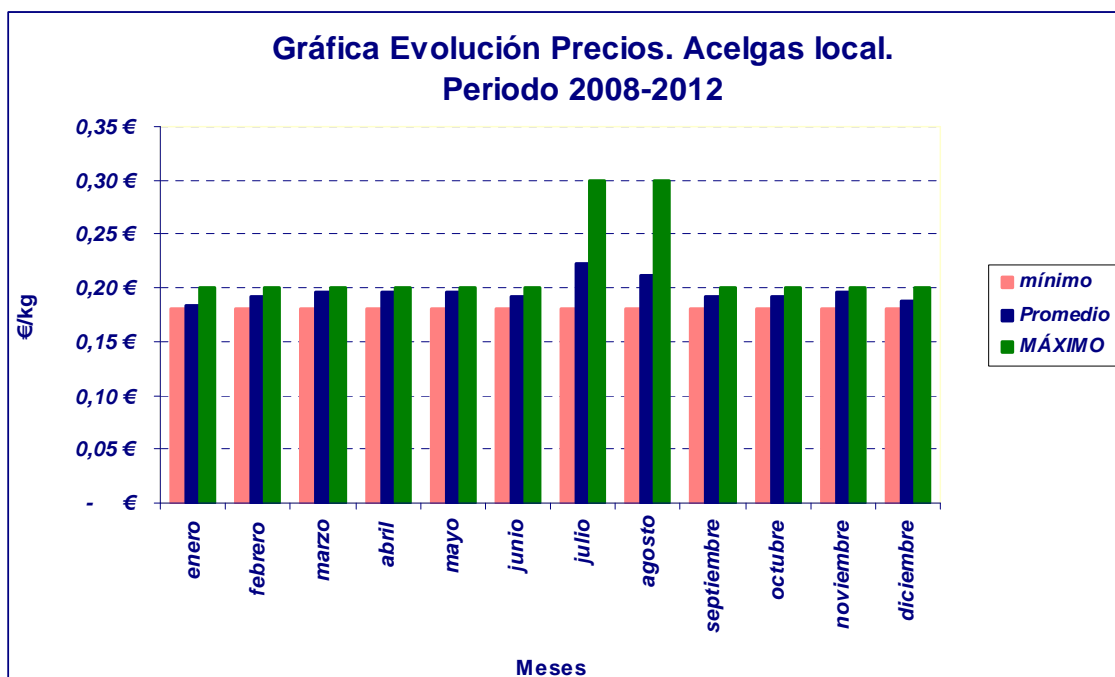
Su origen parece situarse en la zona mediterránea donde crecía de forma silvestre hasta que los griegos (V siglos a.c.) comenzaron a cultivarla, convirtiéndose a partir de ese momento, en un alimento básico en la nutrición humana durante mucho tiempo. En España destacan como principales provincias en cuanto a superficie Cádiz (278 ha.), Navarra (229 ha.) y Barcelona (165 ha.) *.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen alrededor de unas 47 ha. dedicadas a este cultivo, de las que unas 29 pertenecen a la provincia de S/C de Tenerife, destacando en nuestra provincia los municipios de: Granadilla (7 ha.), Icod (3 ha.) y El Rosario (3,2 ha.)**. Los rendimientos se sitúan en torno a los 20.000 kg/ha. Las variedades más empleadas, son para el municipio de Icod "Amarilla de Lyon" (denominada así por el color más amarillento de sus hojas), que está siendo sustituida por la variedad "Lyon II", (de hoja alargada y tallo largo y grueso), la más cultivada también en la zona del Tablero (municipio de S/C de Tenerife).

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE toda la acelga es de origen local (100%) y supone unas entradas anuales de unos 153.380 kg., lo que representa un porcentaje del 0,73% del total de la hortaliza local que entra a este mercado. En cuanto a precios estos oscilan entre los 0,18 y 0,20 euros el manojo, con apenas variaciones a lo largo de todo el año. Aunque se consume durante todo el año se aprecia un mayor consumo de este producto en los meses de otoño e invierno.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

La acelga se consume normalmente cocida y aderezada, bien hervida o como acompañante de otros platos. Debido a su carácter perecedero y con el objeto de conseguir mantener sus propiedades nutritivas, se recurre en muchos casos a la congelación, debiendo realizarse inmediatamente después de su recolección. Presenta además importantes propiedades laxantes, así como digestivas y posee un elevado contenido en hierro, calcio y vitaminas A y C.

Calorías	23 Kcal	Agua	92,2 g
Proteínas	2,1 g	Hierro	1,0 mg
Fibras	2,0 g	Vitam. A	583 ug
Hidratos de Carbono	2,9 g	Vitam. C	39 mg
Grasas	0,3 g	Potasio	376 mg

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

*Anuario de Estadística Ministerio de Medioambiente y Medio Rural y Marino 2011

** Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2011