



Alcachofa

DESCRIPCIÓN

La alcachofa es una planta herbácea cuyo órgano comestible es su inflorescencia. Según el lenguaje de las flores significa "mujer fácil" pues sólo con eliminar unas pocas hojas se alcanza su corazón. A pesar de ser perenne las plantas deben ser renovadas cada dos o tres años y se aconseja hacerlo mediante esquejes o hijuelos frente a las semillas, debido a la mayor garantía que ofrece este método en la descendencia.

ORIGEN

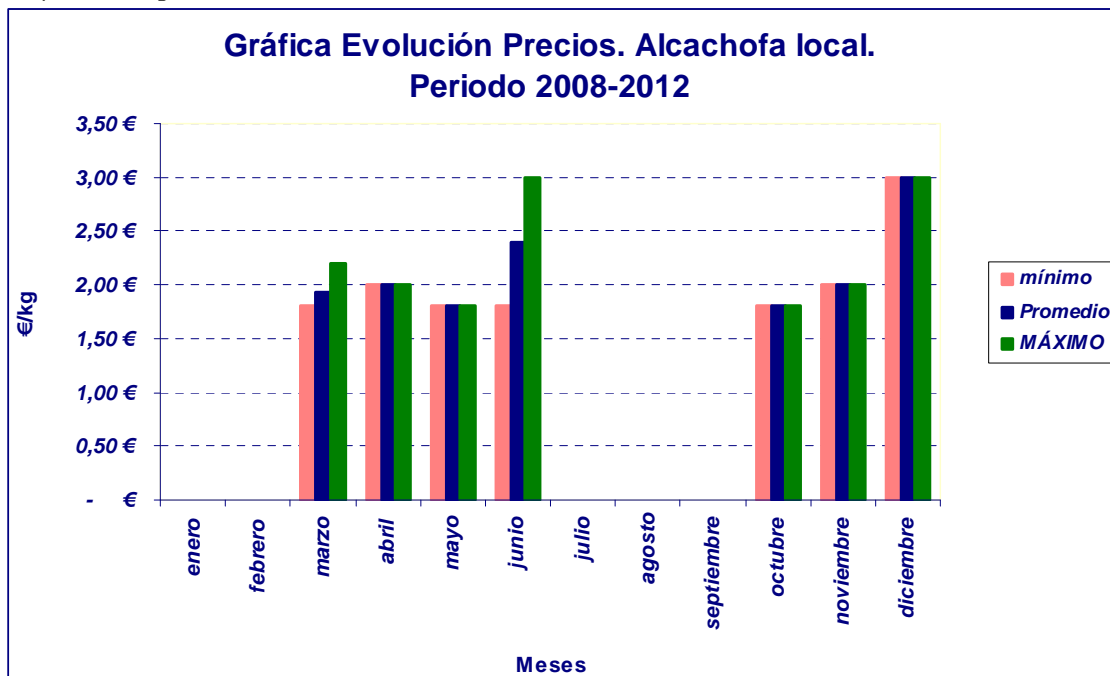
Su origen parece estar en la región mediterránea, (hay quienes citan Canarias como zona de origen), y vegeta adecuadamente en climas templados. En España destacan como provincias con mayor superficie: Alicante (1.709 Ha.), Castellón (1.376 ha.), Navarra (911 ha.) y Granada (699 ha.)*.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen apenas unas 11 ha. de este cultivo destacando el municipio del Rosario con unas 7 ha., en cultivos asociados**.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE las entradas anuales de esta hortaliza de origen local suponen apenas unos 295 kg, frente a las 4.904 que vienen importadas. Respecto a los precios, éstos oscilan entre los 1,80 y los 3,00 €/kg, distribuidos de forma irregular, obteniendo el producto local por lo general valores algo más altos. La época de comercialización va de otoño a la primavera siguiente.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

La alcachofa es un producto diurético, muy indicado contra el colesterol, la gota y la urea. El agua de su cocido es muy recomendable para los problemas hepáticos debido a que favorece la secreción de la bilis. Es también aconsejable para los diabéticos debido a su propiedad hipoglucemiante en sangre. Ricas en minerales y en fibra resultan muy adecuadas para el organismo. A la hora de elegir las tener en cuenta su aspecto uniforme, su color verde oliva y sus hojas bien prietas.

Calorías	49 Kcal	Agua	82,2 g
Proteínas	2,4 g	Hierro	1,5 mg
Fibras	2,0 g	Potasio	350 mg
Hidratos de Carbono	9,5 g	Vitam. A	17 mg
Grasas	- g	Vitam. C	8 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