



Apio

DESCRIPCIÓN

El apio es una planta herbácea, bianual, cultivada como anual debido a que es, en el primer año cuando desarrolla su parte comestible, los pecíolos de las hojas conocidos con el nombre de "pencas". Es de climas cálidos y le favorece la alta humedad, así como cierto contraste térmico entre la noche y el día.

ORIGEN

Su zona de origen es la cuenca mediterránea, fue usado por los griegos, aunque su cultivo como hortaliza parece iniciarse en el siglo XVI en Italia, siendo empleado principalmente como planta aromática de sopas, menestras, etc. En España el apio más cultivado, es sin duda, el acostillado o de pencas, destacando como provincias productoras Murcia (719 ha.), Alicante (159 ha.), Barcelona (126 ha.) y Tarragona (108 ha.)*, con una vocación exportadora, fundamentalmente al Reino Unido.

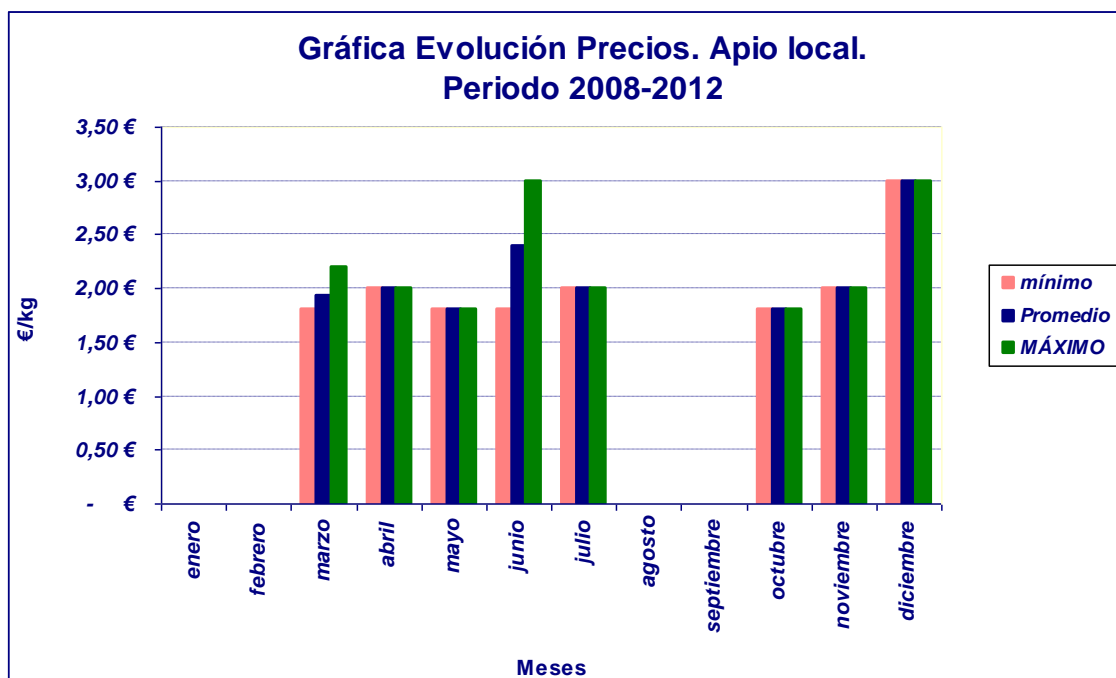
LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias, la superficie cultivada supone unas 12 hectáreas, de las que aproximadamente 4 pertenecen a nuestra provincia, con una producción de unas 90 Tm, destacando como municipio La Laguna y La Orotava con 1 ha **. Las variedades de apio acostillado se dividen en dos grupos:

- **Variedades verdes:** son variedades rústicas, de fuerte crecimiento vegetativo y más fáciles de cultivar, para su blanqueo necesitan labores especiales.
- **Variedades amarillas doradas:** su cultivo es más complicado, aunque se blanquean por sí solas. Son más apreciadas en los grandes mercados.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE, entran de apio local, unas 26 toneladas anuales, (0,12% de la hortaliza de este origen), frente a las 231 toneladas importadas. En cuanto a precios, estos oscilan generalmente entre los 1,80 y las 3.00 euros, localizándose los mínimos normalmente en la época de julio-octubre y los máximos en los meses de invierno.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

El apio se consume en fresco y hervido, es altamente apreciado por su valor nutritivo y por sus propiedades afrodisíacas, así como depurativas y diuréticas. Además es un perfecto aromatizante de los guisos. Por otro lado, su jugo actúa como un eficaz cicatrizante en heridas superficiales.

Calorías	23 Kcal	Agua	92,3 g
Proteínas	1,1 g	Hierro	- mg
Fibras	2,2 g	Potasio	291 mg
Hidratos de Carbono	4,3 g	Vitam. A	7 mg
Grasas	0,2 g	Vitam. C	- 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