



BERROS

DESCRIPCIÓN

El berro es una planta herbácea vivaz y acuática perteneciente a la familia de las crucíferas, necesita temperaturas del agua alrededor de 10-11 °C, no resistiendo las heladas por lo que en algunas zonas se recurre a recubrirlos con una lámina de agua.

ORIGEN

Los Berros son originarios de Asia Septentrional y Europa. Los principales países productores son: Dinamarca, Holanda, Francia, Bélgica e Inglaterra.

Antiguamente, se utilizaba como medicina contra el reuma, las grietas en la piel, antiinflamatoria y concretamente en Alemania se utilizaba como medicina contra el escorbuto, por su contenido en vitamina C. Solamente lo comían los animales.

Hoy en día, se la considera una exquisitez, ya que su sabor un poco picante y un poco amargo, le dan un toque especial y sofisticado a las ensaladas.

Se trata de una verdura herbácea, que pertenece a la familia de las Brassicaceae. Es una planta hipocalórica.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen alrededor de unas 33 ha**. dedicadas a este cultivo, de las que unas 14 pertenecen a la provincia de S/C de Tenerife, destacando en nuestra provincia los municipios de: Santa Cruz de Tenerife (4 ha.)**, Arafo y Granadilla de Abona (3 ha.)** y El Rosario (2 ha.)**.

Existen 4 variedades de Berros:

- **Berro Mastuerzo**: (no es el que cultivamos aquí) se trata de *Lepidium sativum* L. también de la familia de las crucíferas de *hojas en roseta hendidas y lobuladas de bordes festoneados. Aquí casi no se conoce, presenta un sabor más picante que el berro fuente o de agua. Se encuentra durante todo el año y se cultiva en grandes extensiones en Dinamarca, Bélgica, Holanda, Francia e Inglaterra. Una de sus particularidades es que crece muy rápidamente y que se recoge dos o tres días después de su germinación, cuando todavía no ha terminado de desarrollarse.*

- **Berro de fuente o de agua** (*Nasturium officinalis* R Br.), Cultivado en Canarias, crece dentro del agua. Son los más nutritivos. Las hojas grandes redondeadas y color verde oscuro son las mejores y tallos carnosos. el más consumido en Europa y Latinoamérica. Se usan variedades mejoradas del mismo y se reproduce por semilla y por esquejes aunque esta última técnica esta casi desechada. En la zona del Tablero usan las semillas de casas comerciales para la época de verano ya que da menos problemas de subida a flor.

- **Berro coclearia**: hojas forma de cuchara. Silvestre en Europa central y septentrional.

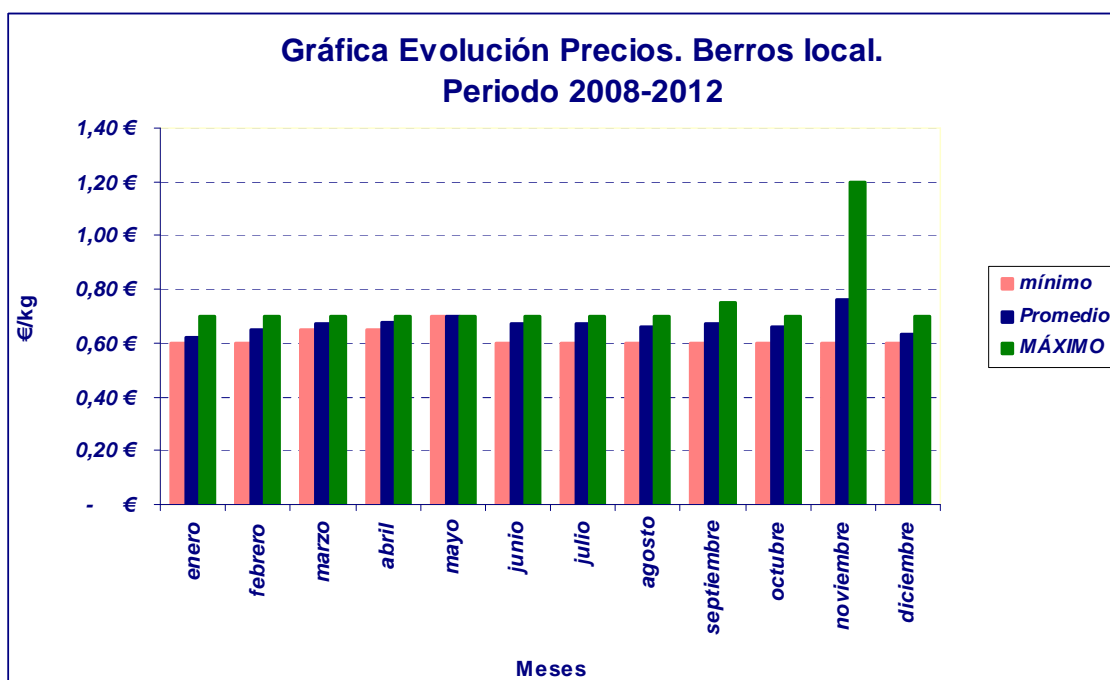
La coclearia se caracteriza porque sus hojas son brillantes, arqueadas y tienen forma de cuchara. Esta especie crece silvestre en la zona septentrional y occidental de Europa. En Alemania es conocida con el nombre de planta del escorbuto, ya que, por su alto contenido en vitamina C antiguamente se empleaba para paliar esta enfermedad.

- **Berro de invierno**: se cultiva en Francia y Europa. A este grupo pertenece el Daikon, a pesar de ser un rábano.

Otro tipo de berro, el denominado de invierno, sólo se cultiva a pequeña escala en Francia y Estados Unidos. En esta clasificación también puede incluirse el Daikon, que en realidad no es un berro sino un rábano, ya que se obtiene de las semillas del rábano del que toma el nombre. Su sabor es muy similar al de los berros de huerta y se cocina igual. La diferencia estriba en que el Daikon pierde todo el sabor cuando se hierve, por lo que se recomienda sólo para comer crudo.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE casi todo el berro es de origen local (99,59%) y supone unas entradas anuales de unos 121.280 kg., lo que representa un porcentaje del 0,57% del total de la hortaliza local que entra a este mercado. En cuanto a precios estos oscilan entre los 0,6 y 0,75 euros el manojo, con apenas variaciones a lo largo de todo el año.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

Los Berros contienen:

- Vitaminas C, A, E

- Minerales: muy rico en sales minerales, potasio, calcio, hierro, azufre, sodio.-Otros: Fibra, Acido Fólico, beta caroteno, antioxidante.

Recomendado:

- Indicado para diabéticos, por su capacidad equilibrante de azúcar en la sangre. (infusión con sus ramas)
- Problemas renales (infusión con sus hojas).

- Problemas digestivos

- Problemas de anemia y bocio

- Por su vitamina E como uno de los grandes antioxidantes aliados contra el cáncer.

- **Contraindicado** para la gastritis.

Se trata de una hortaliza muy apreciada por su alto contenido en calcio, potasio y vitaminas como la A y la C, además de sus propiedades depurativas y antiescorbúticas. Se consume generalmente crudo, en ensaladas, salsas, y también cocido, en sopas y cremas. Forma parte importante de nuestra gastronomía como ingrediente fundamental del afamado potaje de berros.

Calorías	39 Kcal	Agua	87,2 g
Proteínas	4,2 g	Potasio	550 mg
Fibras	1,7 g	Vitam. A	365 ug
Hidratos de Carbono	2,4 g	Vitam. C	60 mg

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

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