



Coliflor

DESCRIPCIÓN.

La coliflor es una planta anual de crecimiento rápido, de 2 a 6 meses, según el ciclo sea corto, medio o largo dependiendo, en cada caso, de las variedades y de las condiciones meteorológicas.

Su producción, al igual que la col, se concentra principalmente desde los meses de invierno hasta el verano, y cada vez más están irrumpiendo en nuestro mercado variedades híbridas con una inflorescencia más compacta y reducida, lo que conlleva a una mayor productividad y mejor aceptación por parte del consumidor.

ORIGEN

Su origen parece encontrarse en el Mediterráneo Oriental, concretamente en el Próximo Oriente (Asia Menor, Líbano, Siria...). Es a partir del siglo XVI cuando comienza su expansión en Europa.

En España destacamos como principales provincias en cuanto a su superficie cultivada: Navarra (1.368 ha.), Murcia (1.202 ha.), La Rioja (541 ha.) y Granada (501 ha.)*.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Canarias cuenta con una superficie en torno a las 118 ha., de las que unas 67 pertenecen a nuestra provincia, destacando en ésta los municipios de Icod de los Vinos (15 ha.), Candelaria (8 ha.), Güimar (7,5 ha.) y Tacoronte (5,5 ha.)**.

Las coliflores se agrupan principalmente en los siguientes tipos:

Coliflor blanca: Pella (inflorescencia) apretada de color blanco, la más característica en nuestros mercados.

Coliflor verde Romanescu o Coliflor torre, más de invierno y con una pella de una forma peculiar, como una torre.

Brecol, Brócoli o Brócoli, híbrido de coliflor con pella abierta de color verde oscuro y de un sabor muy característico y suave, no produce olores durante su cocción.

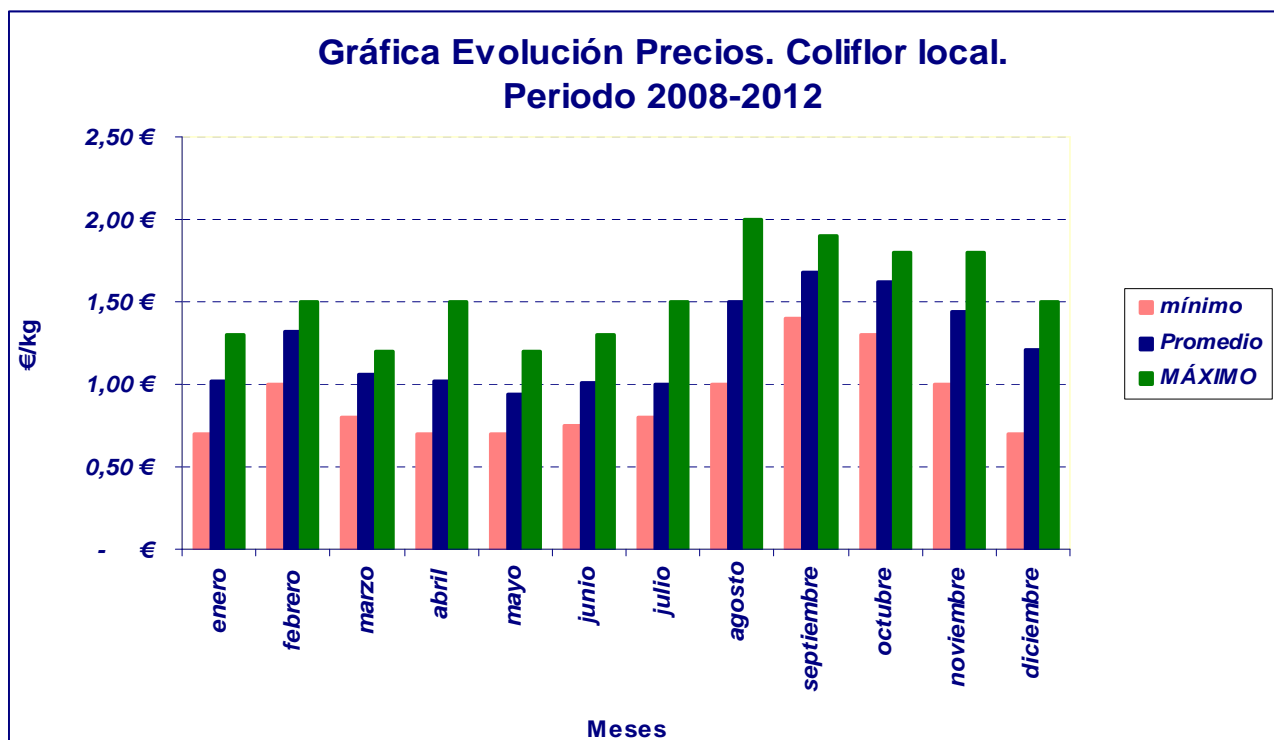
Coliflor roja o morada, con la pella (inflorescencia) de color rojo por la presencia de antocianos (pigmentos).

También se les conoce o clasifica en función de la duración de su ciclo de formación de la pella, en tempranas, de media estación y tardías.

En nuestra provincia cultivares de coliflor blanca seleccionadas como la **Bola de nieve**, han dejado paso a los híbridos como **Barcelona** (ciclo temprano-medio), **White Road**,..., más productivos y homogéneos, valorándose mucho la cualidad de presentar una pella (inflorescencia) protegida o acogollada por las hojas, lo que la hace menos vulnerable a ataques y accidentes.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE, las 396 toneladas de coliflores que entran anualmente, (83,2% de producción local), suponen algo más del 1,6% de las hortalizas locales comercializadas en este mercado. Respecto a precios, éstos oscilan entre los 0,70 y 2,00 €/kg., con máximos en torno al mes de septiembre y mínimos en torno a abril y mayo, por tanto se trata de un cultivo cuya oferta se concentra más en la primera mitad del año.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

En cuanto a sus propiedades, la coliflor, es rica en Vitamina C, potasio, fibra y ácido fólico, además es baja en calorías. Se debe tener en cuenta que es una de las mejores hortalizas para prevenir el cáncer, ya que contiene importantes sustancias naturales como son indoles y flavonoles, por lo cual se recomienda el consumo de esta hortaliza 2 o 3 veces en semana. Por último resaltar su efecto beneficioso para combatir infecciones, normalizar la presión arterial y la función cardiaca.

Calorías	23 Kcal	Agua	91,7 g
Proteínas	2,4 g	Potasio	311 mg
Fibras	2,9 g	Vitam. A	21 ug
Hidratos de Carbono	2,7 g	Vitam. C	69 mg
Grasas	0,3 g		

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