



## Bubango y calabacín

### DESCRIPCIÓN

Es una planta herbácea de ciclo corto (2-4 meses) perteneciente a las cucurbitáceas. Se trata de una hortaliza exigente en iluminación y con importantes requerimientos térmicos, (aunque menos que el melón y el pepino), por lo que en los meses invernales se le cultiva en invernadero.

### ORIGEN

Parece situarse en América, más concretamente en Méjico, aunque algunos autores lo sitúan en Asia e incluso en África.

En España destaca como provincia con mayor superficie productora Almería con unas 5.265 ha., lo que supone el 64% de la superficie del país\*.

### LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias hay una producción continua de esta hortaliza todo el año que abastece casi el 100% del mercado interior, destacando nuestra variedad conocida como **bubango**, cuya semilla es seleccionada de forma tradicional por el agricultor, dicha variedad supone aproximadamente el 10,1% del conjunto de ambas, muy apreciada en la elaboración de platos tradicionales como el "puchero canario", al ser más sustanciosa (menos "aguachento") y sabrosa que el calabacín y más consistente tras la cocción. Se distinguen según las formas los alargados o cumplidos y los redondos.

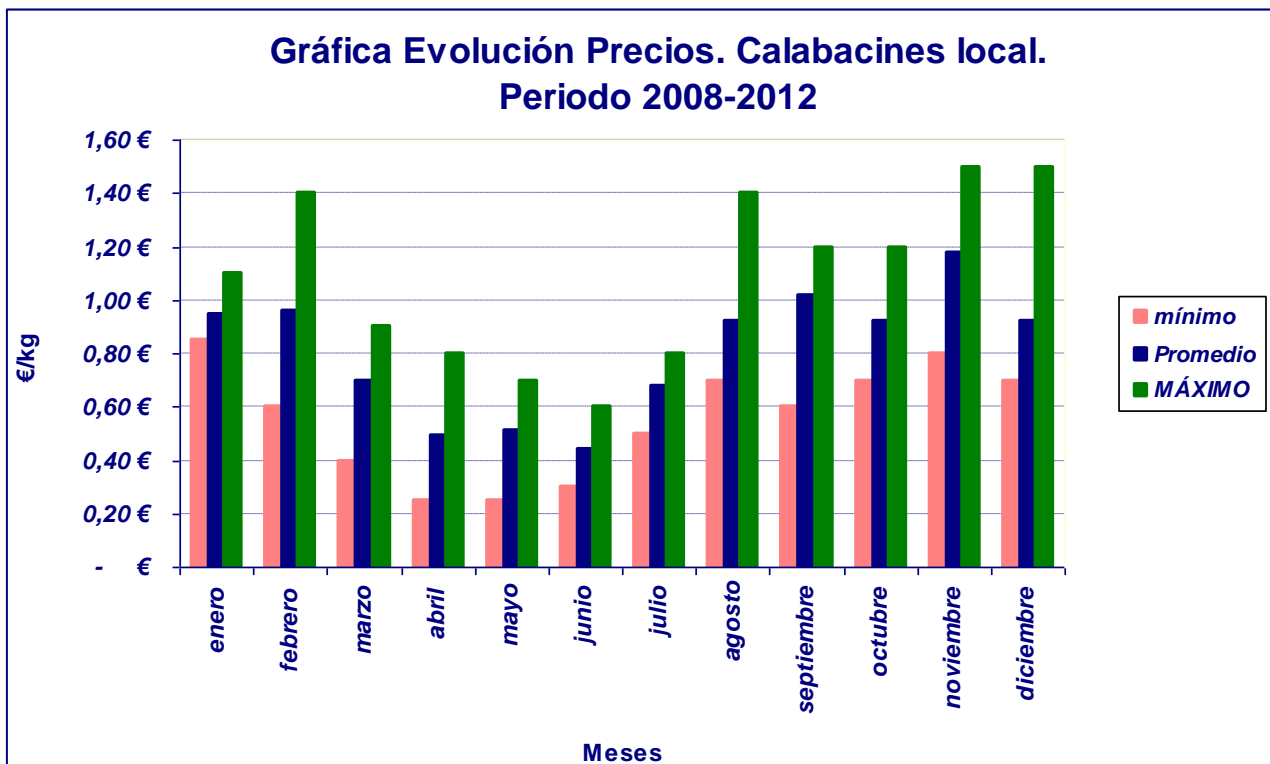
En los últimos años, en nuestra provincia, la superficie ha experimentado importantes variaciones de unas 300 ha, (año 90), a 136 ha. (Año 2000), volviendo a incrementarse hasta las 392 ha. (año 2005), aumentando los rendimientos medios de 26 a 40 t/ha. Como municipio con más superficie en nuestra provincia destaca Arico (20,50 ha), Güimar (26,5 ha.) y La Laguna (17 ha.)\*\*.

Entre los cultivares más producidos en Tenerife destacamos para los frutos de color verde pálido "**Clarita**", de fruto alargado, cilíndrico sin cavidad central (en forma de pepino), y "**Santa Lucía**" (de características similares), ambos más propios de la zona sur. Mientras que en la zona norte tenemos "**Casa Blanca**" y "**Lucía**".

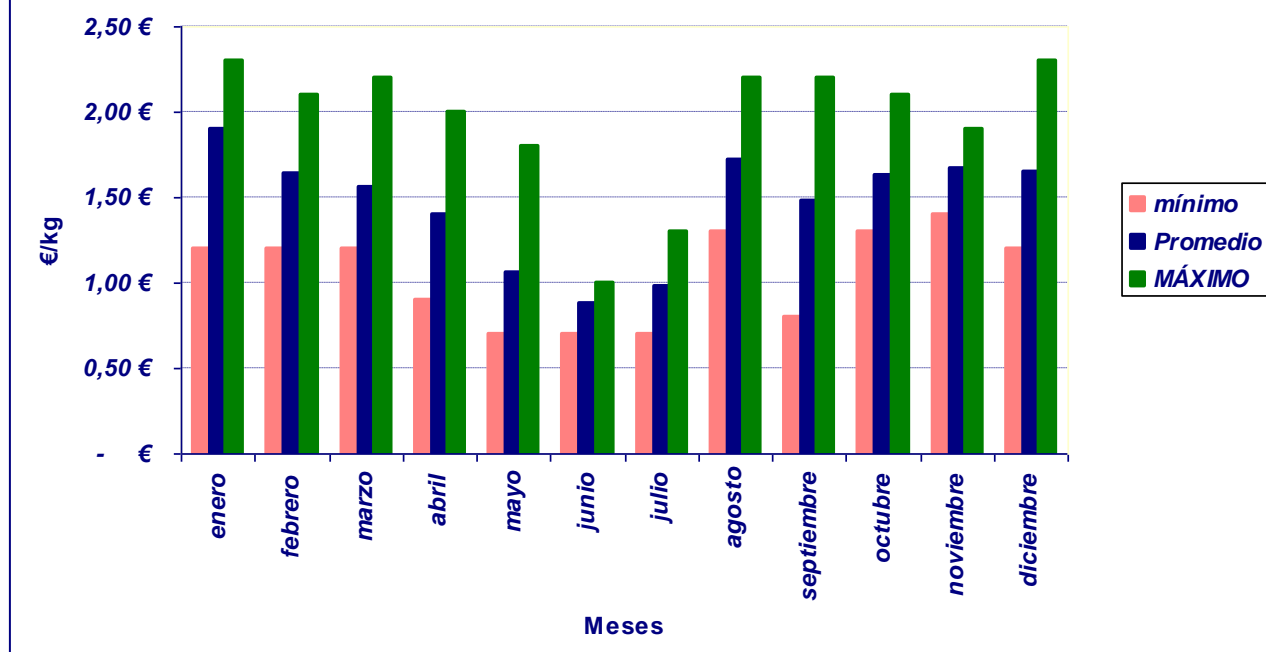
Entre los calabacines redondos destacamos el cultivar "**Geode**". Últimamente están introduciéndose variedades de color verde oscuro como el "**Zucchini**" y "**Belor**" híbridos más típicos del mercado peninsular.

### PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE de las 2.963 toneladas comercializados de calabacines y bubangos, el 96,6% son de origen canario, lo que supone el 12,9 % de la hortaliza local introducida en este mercado. Los precios por otro lado, oscilan, salvo excepciones, para el primero entre los 0,25 y 1,50 €/kg, a lo largo del año, obteniéndose los mínimos principalmente en torno a los meses de mayo y junio, mientras que los máximos entre noviembre y febrero, dependiendo mucho de las condiciones meteorológicas de la época. Para el segundo, éstos se sitúan entre los 0,70 y 2,50 €/kg., con oscilaciones análogas al anterior.



## Gráfica Evolución Precios. Bubangos locales. Periodo 2007-2011



### PROPIEDADES NUTRITIVAS

Presenta en su composición un alto porcentaje de agua (93%), un importante contenido en fibras y un bajo aporte calórico (19 Kcal./100 gr), por ello es muy apropiado en dietas de adelgazamiento.

Contiene también cierta cantidad de sales minerales, vitamina C, provitamina A, ácido fólico y carotenoides. Es igualmente un alimento diurético y muy digestivo, por lo que su consumo es muy aconsejable en la dieta infantil y como producto laxante.

El bubango es ingrediente fundamental para el potaje y puchero canario, prefiriéndose en muchos casos o zonas, un producto más curado, (cosechado más tarde), por su mayor consistencia y su sabor más intenso.

Calorías	19 Kcal	Agua	93,0 g
Proteínas	1,6 g	Potasio	200 mg
Fibras	1,1 g	Hierro	1,5 mg
Hidratos de Carbono	2,2 g	Vitam. A	58 ug
Grasas	0,4 g	Vitam. C	16 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