



Calabaza

DESCRIPCIÓN

La calabaza es una planta herbácea, anual, rastrera de hojas anchas, lobuladas y acorazonadas en la base, y de largos tallos con zarcillos que pueden medir hasta diez metros. La recolección, dependiendo de las variedades, se suele iniciar a partir de los cinco meses después de la siembra. Es muy exigente en temperaturas, no requiere excesiva humedad excepto en la fructificación, y se adapta bien a diferentes tipos de suelos.

ORIGEN

Fue introducida en Europa por los españoles procedente de Méjico y otras regiones de América. En España destacan como provincias con mayor superficie cultivada: Las Palmas (236 ha.), Valencia (307 ha.) Alicante (229 ha.) y S/C de Tenerife (205 ha.)*.

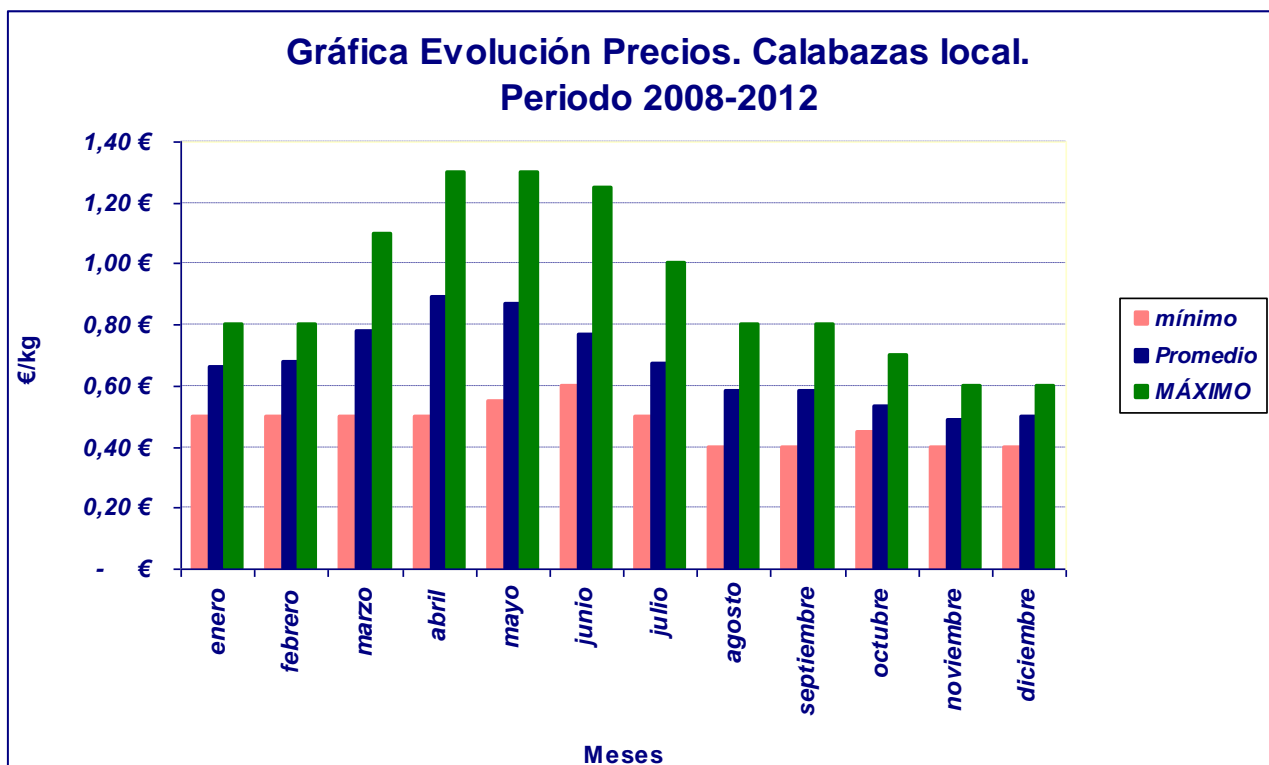
LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen alrededor de 464 ha. dedicadas a este cultivo (unl 92,8 % en regadío), 220 ha. en la provincia de S/C de Tfe, (157 ha, año 2000) y el resto en Las Palmas. Destacando en nuestra provincia los municipios de Arico (35 ha.), Fasnía (17 ha.), Icod (15 ha.) y Güimar (14 ha.)**.

La mayoría del producto cultivado se siembra a partir de semillas seleccionadas por los propios agricultores. Siendo las variedades más demandadas en nuestro mercado las de tipo verde de formas redondas o cumplidas (**calabaza de guinea** y **calabaza rueda*****), por encima de las de **tipo violín** o cacahuete y color anaranjado.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE entra de este producto alrededor de 2,23 millones de kilos, en su inmensa mayoría de origen local, lo que representa un 6,22% del total de la hortaliza que de este mismo origen. En cuanto a precios, éstos oscilan mucho, según temporadas y años, dependiendo en gran medida de las cosechas. La mayoría de las veces se cotiza entre el intervalo de 0,40 a 1,30 €/KG. No obstante se constata que las caídas suelen tener lugar a partir de julio, mientras que los incrementos se localizan a partir de primeros de años. Por tanto la calabaza irrumpe en el mercado con fuerza en verano y gracias a su carácter poco perecedero aguanta algunos meses en el mercado sin un excesivo incremento de su precio.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

La pulpa de la calabaza es rica en vitamina A y C, y además ofrece un importante aporte de hidratos de carbonos y sales minerales. Por su gran cantidad de agua y fibra supone un alimento ideal para aquellas personas obesas y con problemas de estreñimiento. Por otro lado, las semillas contienen más del 34% de grasas y son consumidas como frutos secos, machacadas y cocidas ayudan a combatir el insomnio y a prevenir el cáncer de próstata. También no es práctica inusual en nuestras latitudes, el elaborar el "cabello de ángel" a partir de las calabazas denominadas pantanas.

Calorías	25 Kcal	Agua	91,3 g
Proteínas	1,0 g	Potasio	383 mg
Fibras	0,5 g	Vitam. A	100 ug
Hidratos de Carbono	5,0 g	Vitam. C	9 mg
Grasas	-- 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

*** Variedades Agrícolas tradicionales de Tenerife y La Palma. Edita: ASAGA-CANARIAS-AGRICOMAC. Año 2013