



Ñame

DESCRIPCIÓN

El ñame, o taro es una planta herbácea, tropical, perenne, con un tubérculo principal o "cormo", (parte comestible), del que surgen los secundarios, las raíces y hojas. Requiere temperaturas medias altas, ya que su crecimiento se limita mucho con el frío y, sobre todo, necesita un terreno con una humedad constante.

ORIGEN

Se cultiva desde muy antiguo, unos ocho mil años, supuestamente es originario de India y Malasia, desde donde se fue extendiendo a Egipto y China para llegar a la cuenca mediterránea y de ésta al África y América tropical, siendo un producto básico para el consumo humano en Nueva Guinea y África Oriental.

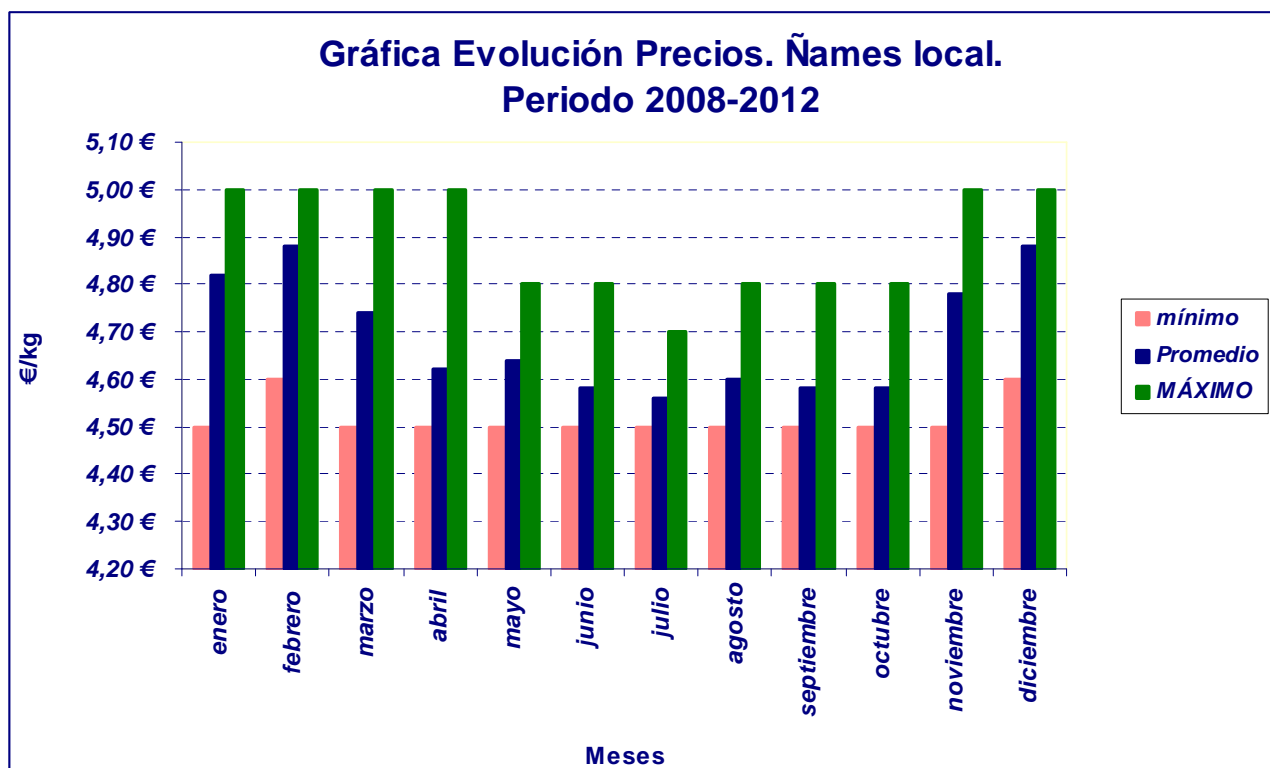
LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias su cultivo es importante, sobre todo en la isla de La Palma, (San Andrés y Sauces, 5,1 ha.), y de forma dispersa en algunos barrancos de las vertientes húmedas del norte de Tenerife y La Gomera. Así tenemos que de las 19 ha. existentes en nuestra región, 10 pertenecen a la isla bonita*.

La larga duración de este cultivo en Canarias, que oscila entre los 18 y 24 meses, hace que los rendimientos sean los más altos del mundo (55-65 tm/Ha).

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE entran anualmente más de 21 toneladas, repartidas a lo largo de todo el año, pero con especial relevancia en la época de Navidades. La forma de presentación es, bien en crudo, o guisado, con azúcar o miel de palma. En cuanto a precios, éstos oscilan entre los 4,50 y 5,00 €/kg, con máximos a finales y principios de año. Así tenemos que las producciones se centran en el mes de diciembre debido a su mayor demanda como plato típico navideño.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

El ñame es muy rico en almidón, similar a la papa, por lo que es un alimento principalmente energético. Además presenta una importante cantidad de aminoácidos esenciales. Su contenido en vitamina C es inferior al de la papa, siendo similar a este producto en cuanto a vitaminas del complejo B.

Calorías	90 Kcal	Agua	70 g
Proteínas	0,85 g	Vitamina B1	0,18 mg
Fibras	0,89 g	Vitam. B2	0,04 mg
Hidratos de Carbono	21 g	Vitam. C	8 mg
Grasas	0,26 g	Cenizas	0,95 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

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