



Puerro

DESCRIPCIÓN

Es una planta perteneciente a la familia de las liliáceas, que presenta un tallo corto recubierto de hojas que no llegan a formar un verdadero bulbo aunque así se le considere. Vegeta bien en climas templados y húmedos, siendo algunas variedades bastante resistente al frío. Al cultivarlos se busca obtener más parte blanca en su base, por ello se recurre al blanqueado mediante cubrición, un mes antes de la recolección, usando plásticos o aportando tierra.

ORIGEN

Su origen parece situarse en la cuenca mediterránea, conocido y apreciado por los egipcios, siendo la Edad Media la época en la que alcanzó su popularidad en el continente europeo. En España las provincias que más producen esta hortaliza son Segovia (710 ha.), Valladolid (366 ha.), Cadiz (159 ha.) y Vizcaya (114 ha.)*.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen unas 110 ha de este cultivo, de las cuales 842 pertenecen a nuestra provincia, destacando en cuanto a superficie los municipios de San Juan de la Rambla (12 ha.), Icod de los Vinos (9 ha.) y Güímar (8 ha.)**.

Las variedades se clasifican según el grosor de la parte comestible y a longitud blanqueada del falso tallo, así tenemos **puerros largos y delgados** (los más cultivados en nuestras latitudes) y **puerros cortos y gruesos**.

Entre los primeros podemos destacar las variedades:

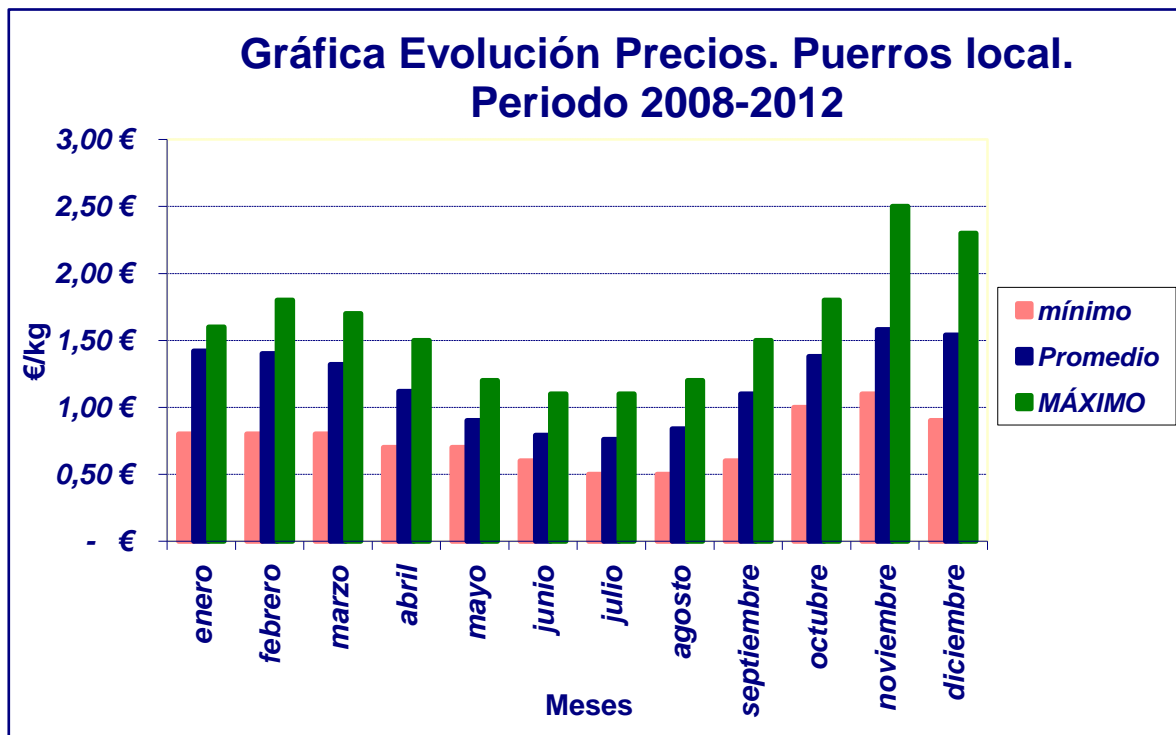
Volta, híbrido de ciclo corto, muy cultivado con la posibilidad de ser recolectado casi todo el año.

Porbella, variedad de crecimiento rápido para recolecciones de fin de verano y otoño.

Bluetan, híbrido que permite una buena recolección en invierno con altos rendimientos y buena homogeneidad.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE la entrada de puerro supone unas 658 toneladas, de las 478 son de origen local. Los precios medios oscilan entre 0,50 y 2,50 €/kg, con mínimos en los meses de verano (época de menor consumo) y máximos en la época invernal. Las mayores entradas de esta hortaliza corresponden a los primeros meses del año, disminuyendo hasta alcanzar el mínimo en agosto.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

Su composición es similar a la de las cebollas y, siendo su sabor sea más delicado. Tiernos son usados para comer en crudo, en ensaladas, ya que cuando maduran su sabor se vuelve más picante y por ello necesita ser guisado.

El puerro es bajo en calorías, es un buen laxante y muy recomendable en dietas de adelgazamiento.

Calorías	26 Kcal	Agua	90,8 g
Proteínas	2,4 g	Potasio	200 mg
Fibras	3,0 g	Vitam. A	-- ug
Hidratos de Carbono	3,5 g	Vitam. C	30 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