



Rábano

DESCRIPCIÓN

El rábano es una planta herbácea de ciclo anual y climas templados que se recolecta a las pocas semanas de sembrarse (de 5 a 8), antes de que el tallo crezca y la raíz (órgano comestible) tenga mucho tamaño y se vuelva fibrosa.

ORIGEN

Debido a la gran variedad de formas se estiman dos zonas de origen: la zona Mediterránea, para los de pequeño tamaño, y el Sudeste Asiático para los de raíces gruesas. Actualmente es en Europa y América donde más está extendido está su cultivo. España con algo más de 299 ha presenta como provincias más productoras a Alicante (32 ha), Almería y Málaga (30 ha) y Granada y Sevilla (24 ha)*.

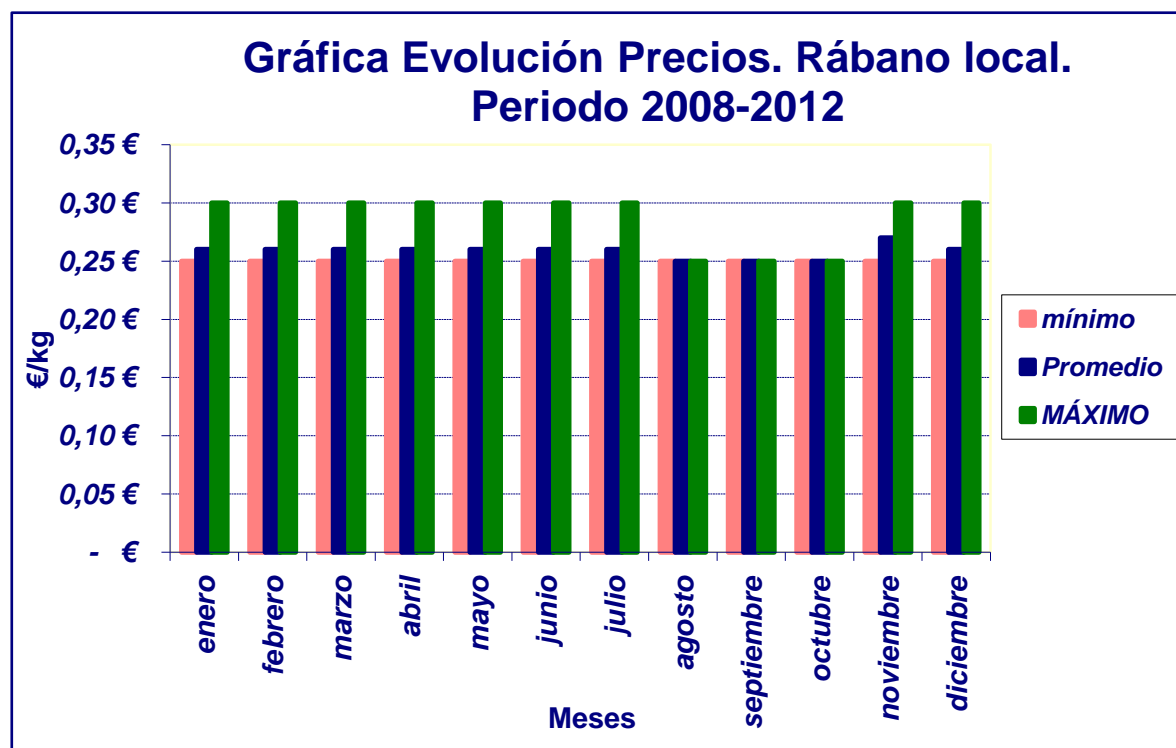
LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen apenas unas 16 ha repartidas de forma similar en ambas provincias, pudiéndose destacar como municipio productor en nuestra provincia a La Laguna (3 ha.)**.

Respecto a su evolución, decir que se trata de un cultivo bastante estabilizado. Las variedades de esta hortaliza se clasifican fundamentalmente en función de las características morfológicas de la raíz, (destacando el rabanito por su pequeño tamaño), así como época y duración de su ciclo. En nuestra región se usan tanto variedades "del país", como otras, procedente de semillas del exterior.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE las entradas anuales de esta hortaliza de origen local suponen unas 9,4 toneladas de rábanos, de las que en su inmensa mayoría son de origen local (89,75%). En cuanto a precios, debido a la continuidad de su cultivo, éstos se encuentran entre los 0,25 y 0,30 euros el manojo, sin acusar oscilaciones significativas durante todo el año.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

El rábano se puede ingerir crudo o cocido en cuyo caso resulta muy provechoso el jugo de su cocción debido a que ayuda a combatir el reumatismo. Análogamente su zumo en crudo, es ideal para la vesícula biliar y como preventivo del escorbuto. Además su raíz es rica en vitamina C y contiene importantes cantidades de vitamina B1 y hierro

Calorías	13 Kcal	Agua	95,5 g
Proteínas	1,1 g	Potasio	255 mg
Fibras	1,0 g	Vitam. A	4 ug
Hidratos de Carbono	2,0 g	Vitam. C	27 mg
Grasas	0,1 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