



## ÑAME

### DESCRIPCIÓN

El ñame o taro es una planta tropical herbácea, perenne, de tallo subterráneo o “cormo” comestible. Del cormo surgen secundarios, raíces y hojas. Requiere temperaturas medias-altas, ya que su crecimiento se limita mucho con el frío y, sobre todo, es una planta con altos requerimientos en humedad del terreno.

### ORIGEN

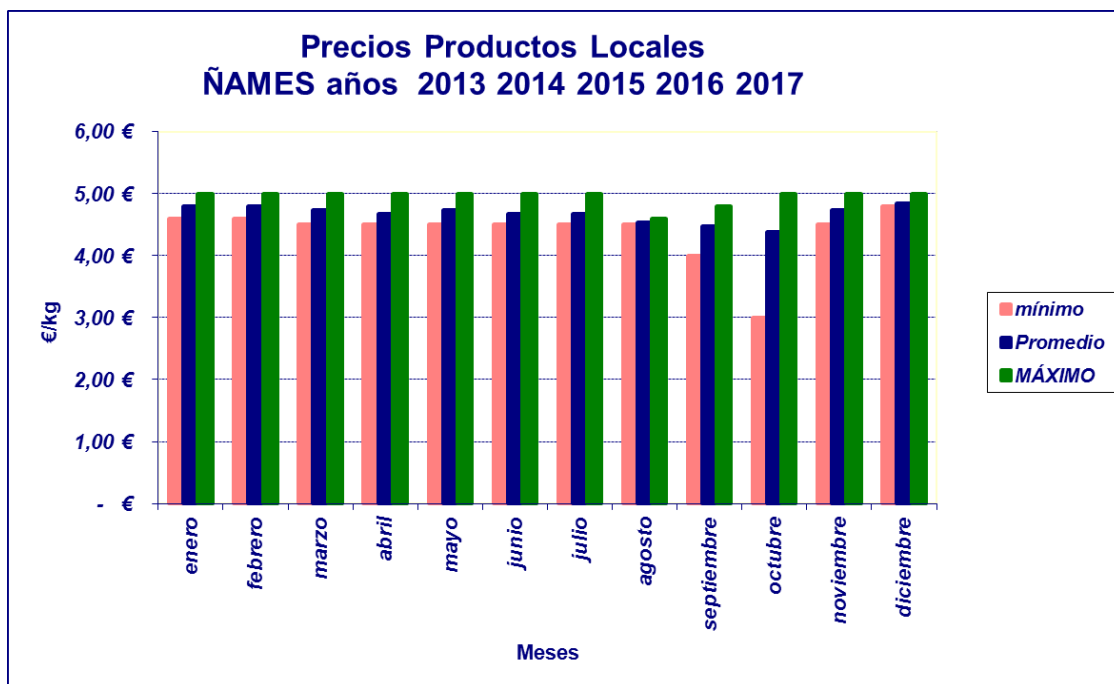
Ya cultivado desde la antigüedad (hace unos ocho mil años) se cree que sus orígenes como especie surgieron en la India y Malasia, desde donde se fueron extendiendo a Egipto y China; para llegar a la cuenca mediterránea y de ahí a África y América tropical. Es un producto básico para el consumo humano en Nueva Guinea y África Oriental.

### SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **20,5 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**20,2 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**0,3 ha**). A nivel municipal destaca, en Tenerife, La Laguna (**4 ha**); en La Palma, San Andrés y Sauces (**5,1 ha**) y Barlovento (**3,7 ha**). 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 t/ha**).

### PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE entran anualmente unas **10 toneladas** repartidas a lo largo de todo el año, pero con especial relevancia en la época de Navidades. La forma de presentación es, o bien crudo, o guisado, con azúcar o miel de palma. En cuanto a precios, éstos oscilan casi todo el año entre los **4,00 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 (glúcido de reserva vegetal), al igual que la papa, por lo que es un alimento de alto valor energético. 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 2016