



ACELGA

DESCRIPCIÓN

La acelga es una planta herbácea de ciclo bianual y se desarrolla en climas templados-húmedos. Presenta interés alimenticio a nivel foliar. Esta hortaliza se recolecta de manera escalonada y manualmente a partir del segundo mes de brotación, procurando realizar el corte en la base de la roseta, zona conocida como “penca”.

ORIGEN

Su origen parece ubicarse en la zona mediterránea, donde crecía de forma silvestre hasta que los griegos (siglo V a.C.) comenzaron a cultivarla, convirtiéndose, a partir de ese momento, en un alimento básico en la nutrición humana durante mucho tiempo.

SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

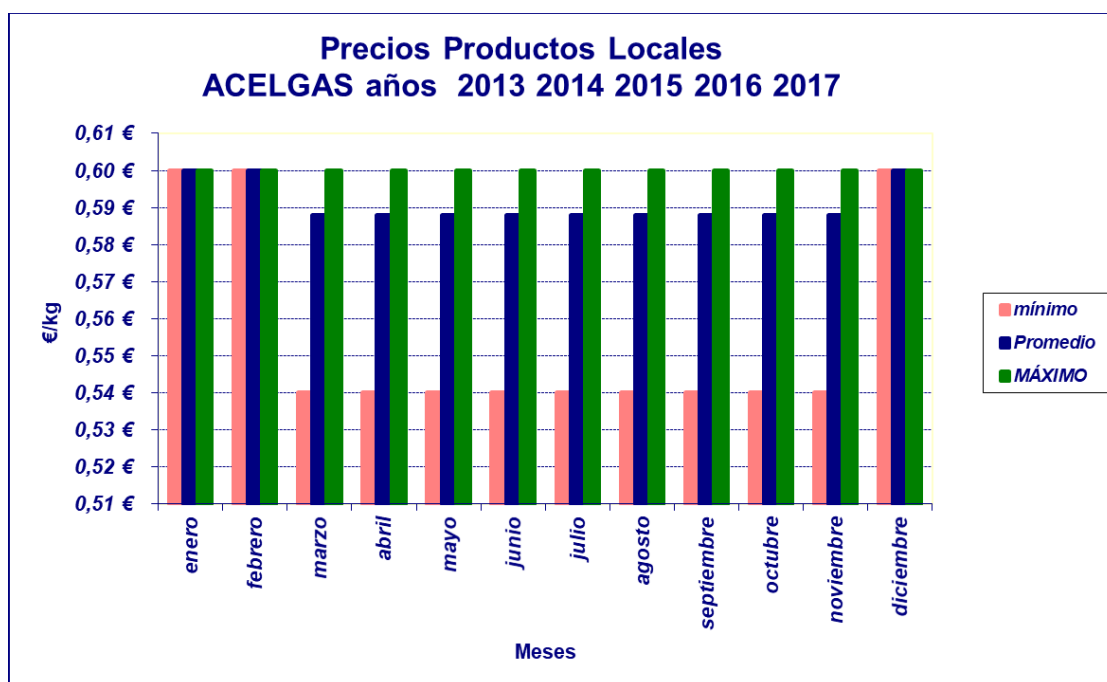
A nivel nacional se cultivan unas 2.131 ha, siendo las comunidades de Cádiz (253 ha), Valencia (164 ha) y Alicante (143 ha) las que mayor superficie de cultivo presentan (*). En Canarias se cultiva una superficie total de unas 64,4 ha, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (41 ha) y Las Palmas de Gran Canaria (23,4 ha) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las 1.377 toneladas, 846 en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y 531 en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: Granadilla (6 ha), el Rosario (3,2 ha) y los Realejos (2,2 ha) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los 21.000 kg/ha.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Las variedades más empleadas, son para el municipio de Icod “Amarilla de Lyon” (denominada así por el color más amarillento de sus hojas), que está siendo sustituida por la variedad “Lyon II”, (de hoja alargada y tallo largo y grueso), la más cultivada también en la zona del Tablero (municipio de S/C de Tenerife).

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE toda la acelga es de origen local (100%). Se estiman unas entradas anuales de 124.000 kg, representando un porcentaje del 0,55% del total de la hortaliza local que entra a este mercado. En cuanto a precios, estos oscilan entre los 0,18 y 0,20€/manejo, con apenas variaciones anuales. Aunque se consume durante todo el año, se aprecia una mayor demanda de este producto en los meses de otoño e invierno.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

La acelga se consume normalmente cocida y aderezada, bien hervida o como acompañante de otros platos. Debido a su carácter perecedero y con el objeto de conseguir mantener sus propiedades nutritivas, se recurre en muchos casos a la congelación, debiendo realizarse inmediatamente después de su recolección. Presenta además importantes propiedades laxantes, así como digestivas y posee un elevado contenido en hierro, calcio y vitaminas A y C.

Calorías	23 Kcal	Agua	92,2 g
Proteínas	2,1 g	Hierro	1,0 mg
Fibras	2,0 g	Vitam. A	583 ug
Hidratos de Carbono	2,9 g	Vitam. C	39 mg
Grasas	0,3 g	Potasio	376 mg

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 2016

** Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2016