



APIO

DESCRIPCIÓN

El apio es una planta herbácea y bianual. Se cultiva como anual debido a que es en el primer año cuando desarrolla su parte comestible (los pecíolos de las hojas) que son conocidos con el nombre de “pencas”. Es de climas cálidos y la alta humedad favorece el cultivo, además de un cierto contraste térmico entre la noche y el día.

ORIGEN

Su zona de origen es la cuenca mediterránea. Fue usado por los griegos, aunque su cultivo como hortaliza parece iniciarse en el siglo XVI en Italia, siendo empleado principalmente como planta aromática de sopas, menestras, etc. En España el apio más cultivado es, sin duda, el acostillado o de pencas.

SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **1.776 ha**, siendo las comunidades de Valencia (**350 ha**) y Andalucía (**188 ha**) las que mayor superficie de cultivo presentan (*).

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **6,6 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**3,8 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**2,8 ha**) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **242 t**: **90 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **152 t** en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: la Orotava (**1 ha**), la Laguna (**1 ha**) y Güímar (**0,7 ha**) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los **23.700 kg/ha**.

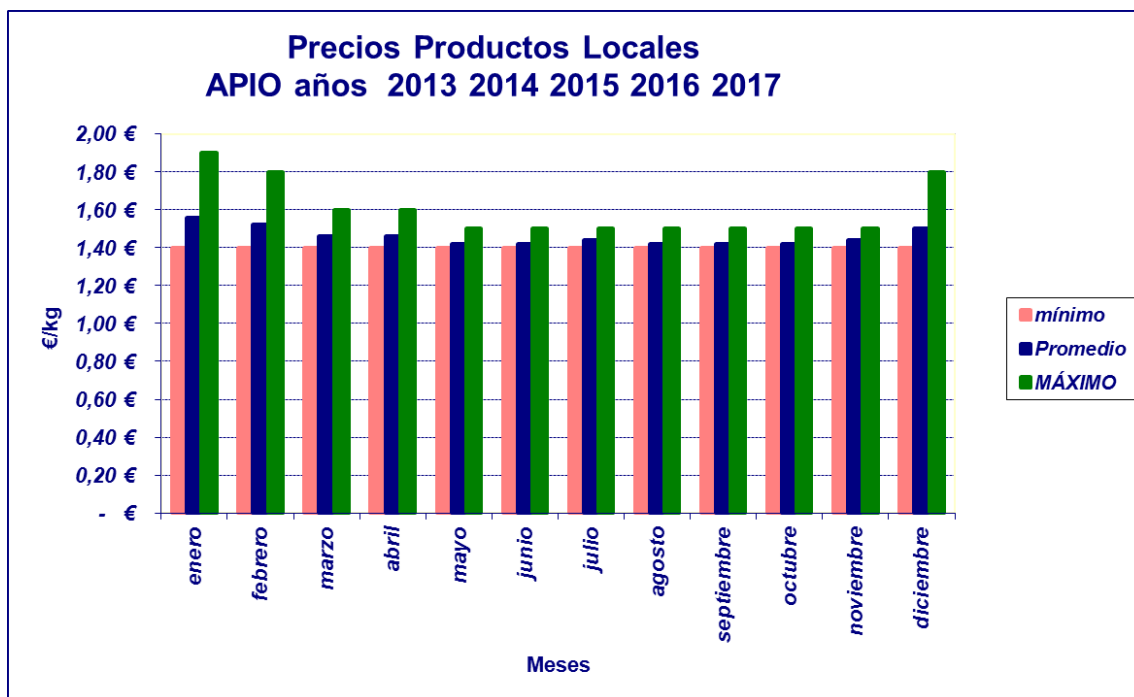
LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Las variedades de apio acostillado se dividen en dos grupos:

- **Variedades verdes:** son variedades rústicas, de fuertes crecimientos vegetativos y más fáciles de cultivar, para su blanqueo necesitan labores especiales.
- **Variedades amarillas doradas:** su cultivo es más complicado, aunque se blanquean por sí solas. Son más apreciadas en los grandes mercados.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE entran unas **20 toneladas** anuales de apio local (**11%** del total de hortaliza comercializada), frente a las **150 toneladas** importadas. En cuanto a precios, estos oscilan entre **1,40 y 1,90€/kg**, pero con un promedio estable de **1,40-1,60€/kg**. Los máximos se alcanzan a principios y finales de año, y los mínimos se mantienen en estabilidad siempre (**1,40€/kg**).



PROPIEDADES NUTRITIVAS

El apio se consume en fresco y hervido. Es altamente apreciado por su valor nutritivo y por sus propiedades afrodisíacas, así como depurativas y diuréticas. Además, es un perfecto aromatizante de los guisos. Por otro lado, su jugo actúa como un eficaz cicatrizante en heridas superficiales.

Calorías	23 Kcal	Agua	92,3 g
Proteínas	1,1 g	Hierro	- mg
Fibras	2,2 g	Potasio	291 mg
Hidratos de Carbono	4,3 g	Vitam. A	7 mg
Grasas	0,2 g	Vitam. C	- 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