



BERROS

DESCRIPCIÓN

El berro es una planta herbácea vivaz y acuática, perteneciente a la familia de las crucíferas. Necesita temperaturas del agua alrededor de 10-11°C. No resiste las heladas, por lo que en algunas zonas se opta por recubrirlos con una lámina de agua.

ORIGEN

Los berros son originarios de Asia Septentrional y Europa. Los principales países productores son Dinamarca, Holanda, Francia, Bélgica e Inglaterra. Antiguamente se utilizaban como medicina contra el reuma, las grietas en la piel y como antiinflamatorio. Debido a su alto contenido en vitamina C, fue empleado en Alemania como medicina contra el escorbuto. Solamente lo comían los animales. Hoy en día se la considera una exquisitez, ya que el sabor un poco picante y un poco amargo, le dan un toque especial y sofisticado a las ensaladas. Es una planta hipocalórica.

SUPERFICIE

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **27,9 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**13,9 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**14 ha**). A nivel municipal destacan: Arafo (**3,5 ha**), Santa Cruz de Tenerife (**3 ha**) y Granadilla (**3 ha**) (**).

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Clasificamos los berros (en función de sus características morfológicas) dentro de las siguientes categorías:

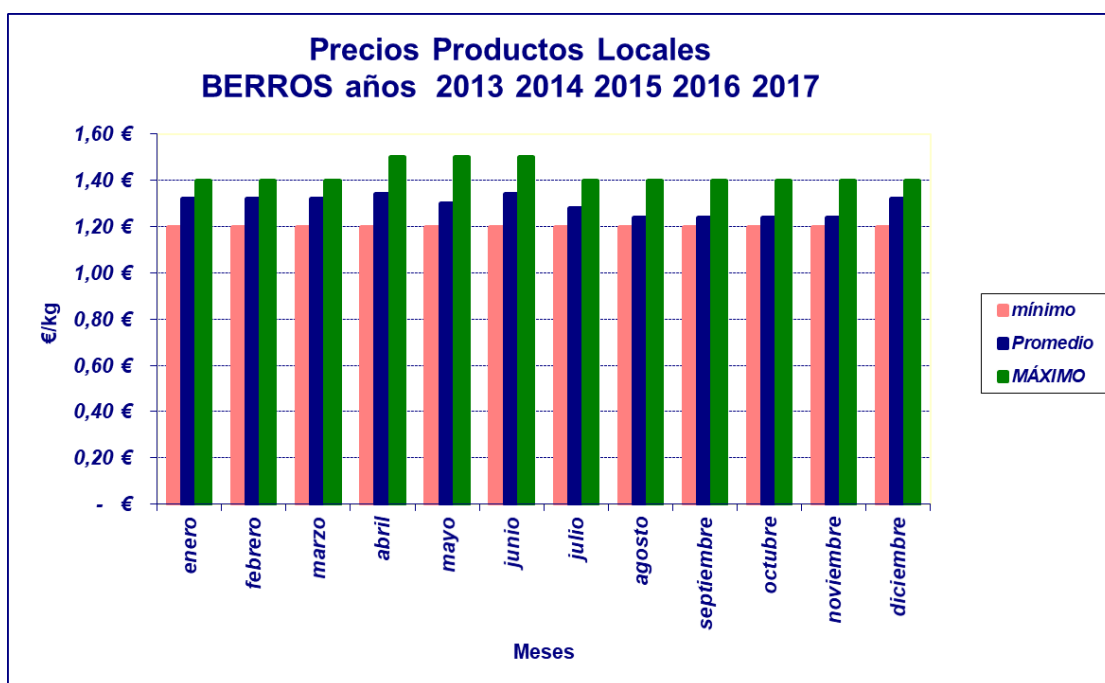
- **Berro Mastuerzo (*Lepidium sativum* L.):** no es el que cultivamos aquí, por lo que no es muy conocido. Hojas dispuestas en roseta (todas las vainas nacen de un mismo ecuador), hendidas y lobuladas. Presenta un sabor más picante que el berro “fuente” o “de agua”. Se encuentra durante todo el año y se cultiva en grandes extensiones en Dinamarca, Bélgica, Holanda, Francia e Inglaterra. Una de sus particularidades es que crece muy rápidamente y que se recoge dos o tres días después de su germinación, cuando todavía no ha terminado de desarrollarse.
- **Berro de fuente o de agua (*Nasturium officinalis* R Br.):** cultivado en Canarias, crece dentro del agua. Son los más nutritivos. Por sus hojas grandes redondeadas de color verde oscuro, y sus tallos carnosos, se considera la mejor variedad. Especie más consumida en Europa y Latinoamérica. Se reproduce por semilla y por esquejes, aunque esta última técnica está casi desechada. En la zona del Tablero usan las semillas de casas comerciales para la época de verano, ya que da menos problemas de subida a flor.
- **Berro coclearia (*Cochlearia officinalis* L.):** la coclearia se caracteriza por sus hojas brillantes, arqueadas y con forma de cuchara. Esta especie crece silvestre en la zona septentrional y occidental de Europa. En Alemania es conocida con el nombre de

“planta del escorbuto”, ya que, por su alto contenido en vitamina C, antiguamente fue muy empleada por marinos para combatir esta enfermedad derivada de la falta de consumo de hortalizas frescas en largas travesías.

- **Berro de invierno:** sólo se cultiva a pequeña escala en Francia y Estados Unidos. En esta clasificación también puede incluirse el “**Daikon**”, que en realidad no es un berro, sino que se obtiene de las semillas del rábano, del cual toma su nombre. Su sabor es muy similar al de los berros de huerta y se cocina igual. La diferencia estriba en que el Daikon pierde todo el sabor cuando se hierve, por lo que se recomienda sólo para consumir en crudo.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE, todo el berro que se comercializa es de origen local (100%). Se registran unas entradas anuales de unos **65.210kg**, suponiendo apenas un 0,29% del total de hortaliza local que entra a este mercado. En cuanto a precios, estos oscilan entre **0,60 y 0,75€/kg**, (1,20-1,50 €/kg), con apenas variaciones a lo largo de todo el año.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

Se trata de una hortaliza muy apreciada por su alto contenido en calcio, potasio y vitaminas como la A y la C, además de sus propiedades depurativas y antiescorbútcas. Se consume generalmente crudo, en ensaladas, salsas... y también cocido, en sopas y cremas. Forma parte importante de nuestra gastronomía como ingrediente fundamental del afamado potaje de berros. Los berros son muy ricos en potasio, calcio y hierro. Las personas que padecen de hipertensión no deben abusar de su consumo, pues presentan también alto contenido en sodio. Se recomienda a pacientes diabéticos por su capacidad reguladora de los niveles de azúcar en sangre. Se recomienda además a personas con problemas renales, digestivos, de anemia y bocio. Por su vitamina E, presenta gran poder antioxidante que se traduce en un anticancerígeno natural. Contraindicado para la gastritis.

Calorías	39 Kcal	Agua	87,2 g
Proteínas	4,2 g	Potasio	550 mg
Fibras	1,7 g	Vitam. A	365 ug
Hidratos de Carbono	2,4 g	Vitam. C	60 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