



BRÓCOLI Y COLIFLOR

DESCRIPCIÓN

La coliflor es una planta anual de crecimiento rápido (de 2 a 6 meses). El ciclo puede ser corto, medio o largo, dependiendo de las variedades y condiciones meteorológicas. Su producción se concentra principalmente desde los meses de invierno hasta el verano. Cabe destacar que están irrumpiendo en nuestro mercado variedades híbridas con una inflorescencia más compacta y reducida, lo que conlleva a una mayor productividad y mejor aceptación por parte del consumidor.

ORIGEN

Su origen parece encontrarse en el Mediterráneo Oriental, concretamente en el Próximo Oriente (Asia Menor, Líbano, Siria, etc). Es a partir del Siglo XVI cuando comienza su expansión en Europa.

SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **32.263 ha** de brócoli y coliflor, siendo las comunidades de Murcia (**12.031 ha**) y Navarra (**6.719 ha**) las que mayor superficie de cultivo presentan (*).

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **182,7 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**117,8 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**64,9 ha**) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **4.797 t: 2.708 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **2.089 t** en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: Tacoronte (**23 ha**), Guía de Isora (**14,7 ha**) e Icod de los Vinos (**14 ha**) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los **23.000 kg/ha**.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Las coliflores se agrupan principalmente en los siguientes tipos:

- **Coliflor blanca:** pella (inflorescencia) apretada de color blanco. Variedad más característica en nuestros mercados.
- **Coliflor verde “Romanescu” o “Coliflor torre”:** más de invierno y con una pella de una forma peculiar, similar a una torre.
- **Brecol, Bróculi o Brócoli:** híbrido de coliflor con pella abierta de color verde oscuro y de un sabor muy característico y suave. No produce olores durante su cocción.
- **Coliflor roja o morada:** pella de color rojo por la presencia de antocianos (pigmentos).

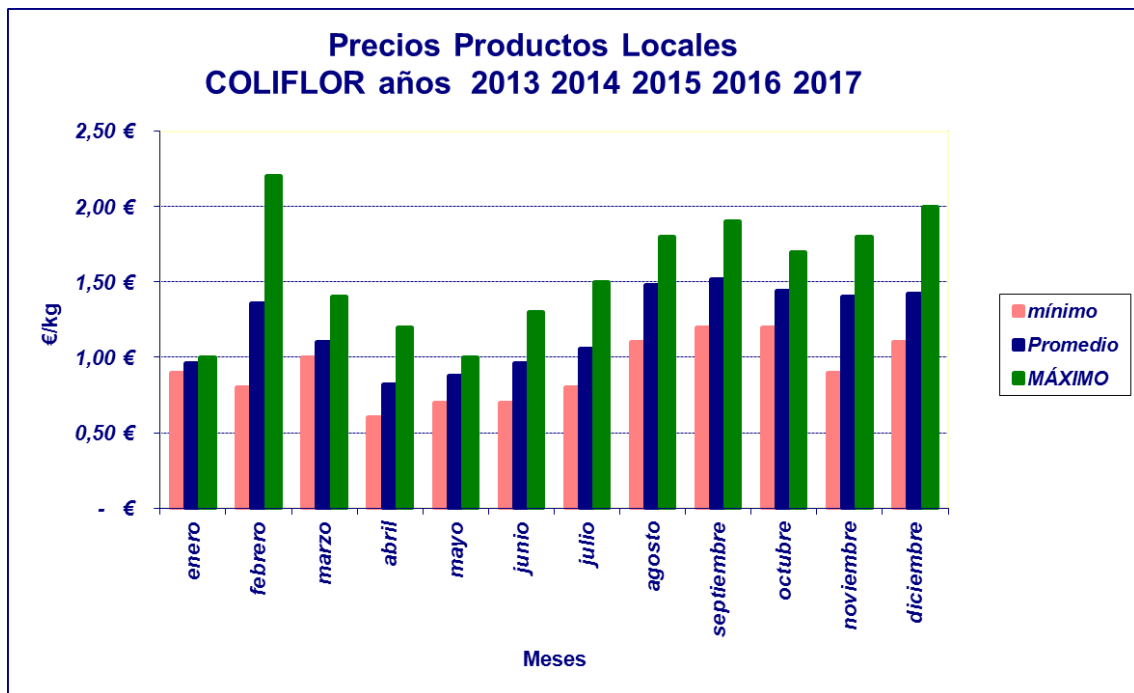
También se clasifican en función de la duración del ciclo de formación de la pella (tempranas, de media estación y tardías).

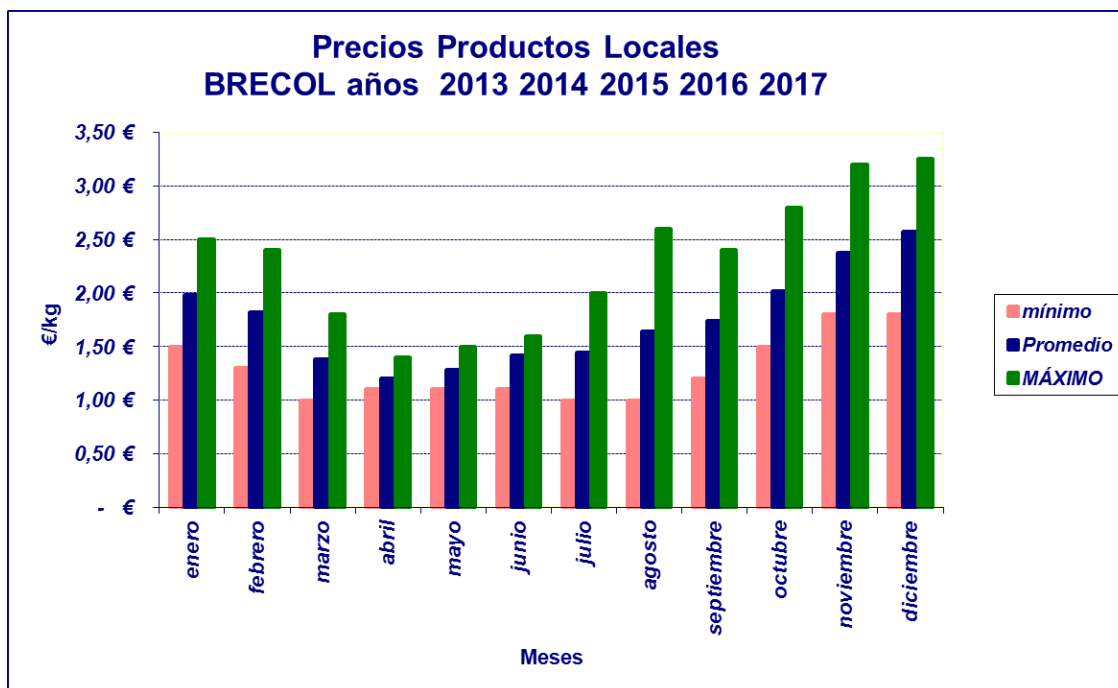
En nuestra provincia cultivares de coliflor blanca seleccionadas, como la **Bola de nieve**, han dejado paso a los híbridos como **Barcelona** (ciclo temprano-medio), **White Rood**, etc., más

productivos y homogéneos. Se valora mucho la calidad de presentar una pella protegida o acogollada por las hojas, que las hace menos vulnerables a ataques y accidentes.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE, las entradas anuales se aproximan a unas **533** toneladas entre coliflores y brócolis, (**95,5%** de producción local). Respecto a los precios, éstos oscilan entre los **0,60 y 2,20€/kg** para coliflor, con máximos en torno al mes de febrero y mínimos que se alcanzan entre abril-mayo; y **1,00 y 3,30€/kg** para el brécol, con máximos a finales de año y mínimos entre abril-junio. Se trata de un cultivo cuya oferta se concentra más en la primera mitad del año.





PROPIEDADES NUTRITIVAS

La coliflor es rica en Vitamina C, potasio, fibra y ácido fólico. Es baja en calorías. Se debe tener en cuenta que es una de las mejores hortalizas para prevenir el cáncer, ya que contiene importantes sustancias naturales como son indoles y flavonoles, por lo cual se recomienda el consumo de esta hortaliza 2 o 3 veces en semana. Por último, resaltar su efecto beneficioso para combatir infecciones, normalizar la presión arterial y la función cardiaca.

| | | | |
|----------------------------|---------|-----------------|-------|
| Calorías | 23 Kcal | Agua | 91,7g |
| Proteínas | 2,4g | Potasio | 311mg |
| Fibras | 2,9g | Vitam. A | 21 |
| Hidratos de Carbono | 2,7g | Vitam. C | 69mg |
| Grasas | 0,3g | | |

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