



BUBANGO Y CALABACÍN

DESCRIPCIÓN

Es una planta herbácea de ciclo corto (2-4 meses) perteneciente a las cucurbitáceas. Se trata de una hortaliza exigente en iluminación y con importantes requerimientos térmicos (aunque menos que el melón y el pepino), por lo que en los meses invernales se cultiva en invernadero.

ORIGEN

Parece situarse en América, más concretamente en Méjico, aunque algunos autores lo sitúan en Asia e incluso en África.

SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **10.717 ha**, siendo las comunidades de Andalucía (**8.612 ha**) y Canarias (**453 ha**) las que mayor superficie de cultivo presentan (*).

En Canarias, como se ha comentado, se cultiva una superficie total de unas **453 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**283,4 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**170 ha**) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **21.707 t: 11.184 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **10.523 t** en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: Granadilla (**47 ha**), Guía de Isora (**28,5 ha**) y Arico (**20 ha**) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los **39.400 kg/ha**.

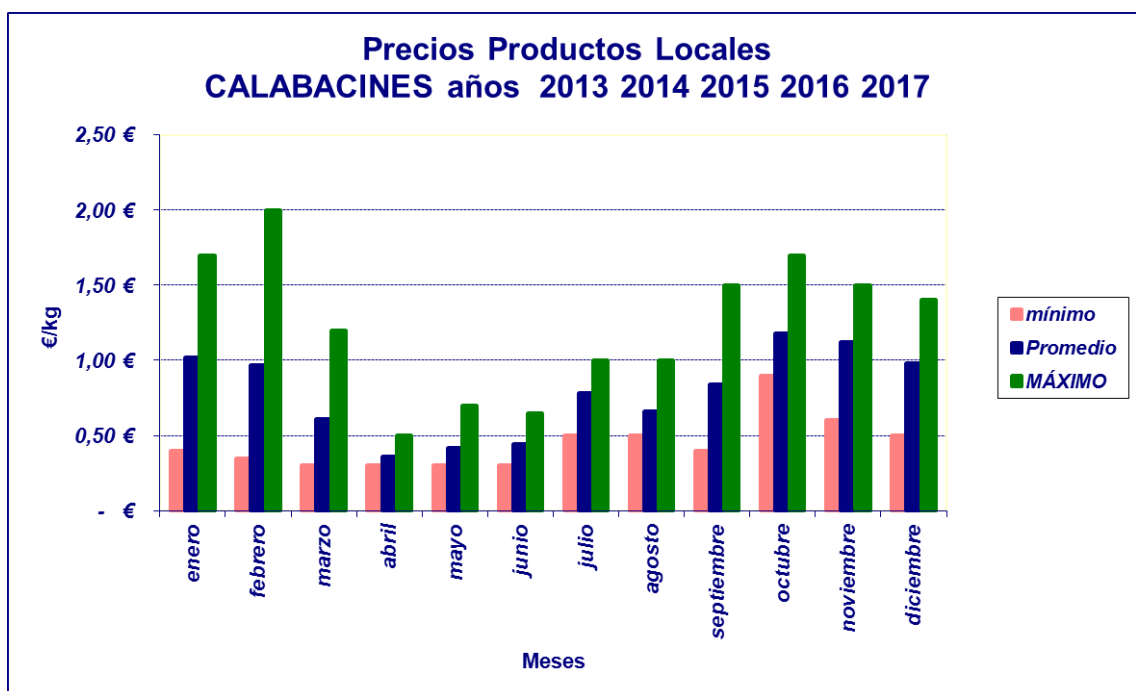
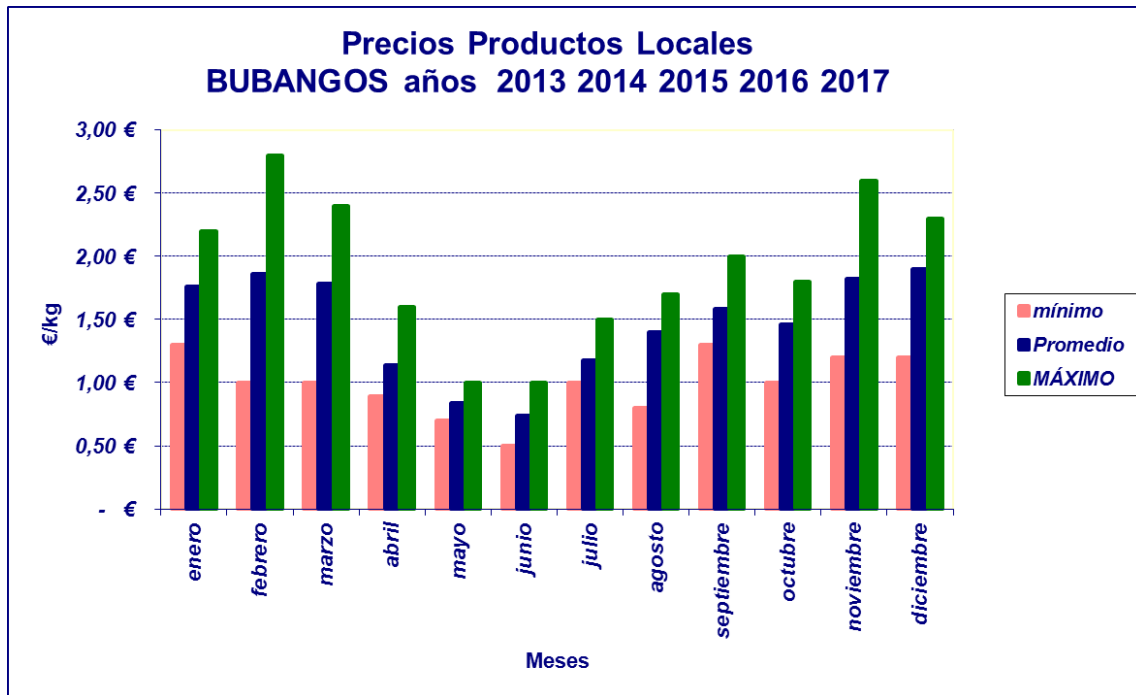
LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias hay una producción continua de esta hortaliza todo el año (abasteciendo casi el 100% del mercado interior), destacando nuestra variedad conocida como **bubango**, cuya semilla es seleccionada de forma tradicional por el agricultor. Dicha variedad supone aproximadamente el 11% del conjunto de calabacines y es muy apreciada en la elaboración de platos tradicionales como el “puchero canario” al ser más sabrosa que el calabacín y más consistente tras la cocción. Se distinguen, según las formas, los alargados o cumplidos y los redondos.

Entre los cultivares más producidos en Tenerife destacamos para los frutos de color verde pálido “**Clarita**”, de fruto alargado, cilíndrico sin cavidad central (en forma de pepino), y “**Santa Lucía**” (de características similares), ambos más propios de la zona sur. En la zona norte tenemos “**Casa Blanca**” y “**Lucía**”. Entre los calabacines redondos destacamos el cultivar “**Geode**”. Últimamente están introduciéndose variedades de color verde oscuro como el “**Zucchini**” y “**Belor**” híbridos más típicos del mercado peninsular.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE, de las **3.279 toneladas** comercializadas de calabacines y bubangos, el **96%** son de origen canario, lo que supone el **14%** de la hortaliza local introducida en este mercado. Los precios oscilan, salvo excepciones, entre un promedio de **0,50 y 1,50 €/kg**, a lo largo del año, obteniéndose los mínimos en los meses de mayo y junio; y los máximos entre noviembre y febrero, dependiendo mucho de las condiciones meteorológicas de la época.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

Presenta en su composición un alto porcentaje de agua (93%), un importante contenido en fibras y un bajo aporte calórico (19 Kcal/100 g). Es por ello por lo que es muy apropiado en dietas de adelgazamiento. Contiene también cierta cantidad de sales minerales, vitamina C, provitamina A, ácido fólico y carotenoides. Es igualmente un alimento diurético y muy digestivo, por lo que su consumo es muy aconsejable en la dieta infantil y como producto laxante. El bubango es un ingrediente muy empleado en la elaboración de potajes y puchero canario, prefiriéndose, en muchos casos o zonas, un producto más curado (cosechado más tarde) por su mayor consistencia y su sabor más intenso.

Calorías	19 Kcal	Agua	93,0 g
Proteínas	1,6 g	Potasio	200 mg
Fibras	1,1 g	Hierro	1,5 mg
Hidratos de Carbono	2,2 g	Vitam. A	58 ug
Grasas	0,4 g	Vitam. C	16 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