



CALABAZA

DESCRIPCIÓN

La calabaza es una planta herbácea, anual, rastrera, de hojas anchas, lobuladas y acorazonadas en la base, y de largos tallos con zarcillos que pueden medir hasta diez metros. La recolección, dependiendo de las variedades, se suele iniciar a partir de los cinco meses después de la siembra. Es muy exigente en temperaturas, no requiere excesiva humedad excepto en la fructificación y se adapta bien a diferentes tipos de suelos.

ORIGEN

Fue introducida en Europa por los españoles, siendo procedente de Méjico y otras regiones de Centroamérica.

SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **2.885 ha**, destacando las comunidades de Canarias (**571,9 ha**) y seguida por Andalucía (**352 ha**) en cuanto a superficie destinada (*).

En Canarias, como se ha comentado, se cultiva una superficie total de unas **571,9 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**319,9 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**252 ha**) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **18.954 t: 6.756 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **12.198 t** en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: Guía de Isora (**34 ha**), Arico (**34 ha**) y Güímar (**16 ha**) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los **21.100 kg/ha**.

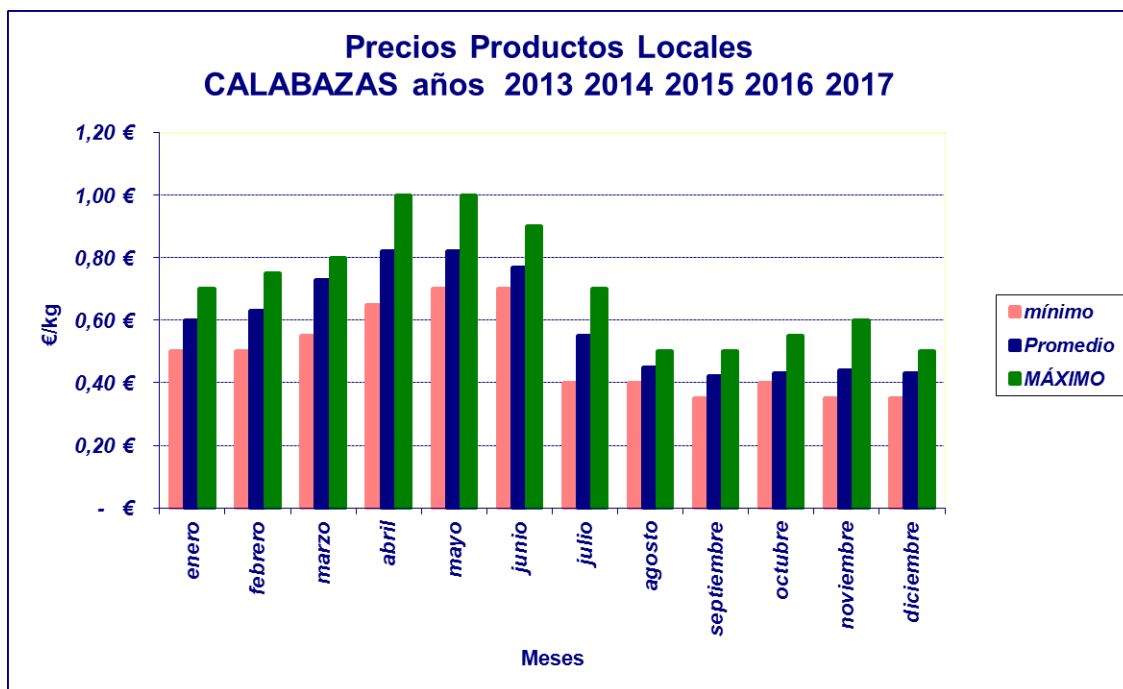
LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

La mayoría del producto cultivado se siembra a partir de semillas seleccionadas por los propios agricultores, siendo las variedades más demandadas en nuestro mercado las de tipo verde de formas redondas o cumplidas (como la **calabaza de guinea** y la **calabaza rueda** (***)), por encima de las de **tipo violín** o cacahuete y color anaranjado.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE entra de este producto alrededor de **2,5 millones de kilos**, en su inmensa mayoría de origen local. Esto representa aproximadamente un **11%** del total de la hortaliza local que entra en nuestras instalaciones. En cuanto a precios, éstos oscilan mucho según temporadas y años, dependiendo en gran medida de las cosechas. Generalmente se cotiza en un intervalo promedio de entre **0,35 y 1,00€/kg**. No obstante, se constata que las caídas suelen tener lugar a partir de julio, mientras que los incrementos se localizan en los

primeros meses del año. Por tanto, la calabaza irrumpe en el mercado con fuerza en verano y, gracias a su carácter poco perecedero, aguanta algunos meses en el mercado sin un excesivo incremento de su precio.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

La pulpa de la calabaza es rica en vitamina A y C, y además ofrece un importante aporte de hidratos de carbonos y sales minerales. Por su gran cantidad de agua y fibra, supone un alimento ideal para las personas que presentan problemas de sobrepeso y estreñimiento. Por otro lado, las semillas contienen más del 34% de grasas y son consumidas como frutos secos. Machacadas y cocidas ayudan a combatir el insomnio y a prevenir el cáncer de próstata. También es común elaborar el cabello de ángel a partir de las calabazas denominadas "pantanas".

Calorías	25 Kcal	Agua	91,3 g
Proteínas	1,0 g	Potasio	383 mg
Fibras	0,5 g	Vitam. A	100 ug
Hidratos de Carbono	5,0 g	Vitam. C	9 mg
Grasas	-- g		

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

(***) Variedades Agrícolas tradicionales de Tenerife y La Palma. Edita: ASAGA-CANARIAS-AGRICOMAC. Año 2012

