



## CIRUELA

### DESCRIPCIÓN

El ciruelo es un árbol frutal de climas templados que en general exige pocos cuidados en su cultivo. Se discierne entre dos grupos principales dentro del producto: los  **europeos** (*Prunus doméstica*), de floración más tardía, y los **japoneses** (*Prunus salicina*), diferenciados estos fundamentalmente por sus exigencias climáticas.

### ORIGEN

El ciruelo europeo parece ser originario del Sur de Europa y en la Grecia clásica se consideraban frutas silvestres.

### SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **16.064 ha**, destacando las comunidades de Extremadura (**6.097 ha**) y Andalucía (**3.003 ha**) en cuanto a superficie destinada (\*).

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **159,9 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**67 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**92,9 ha**) (\*\*). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **2.166 t: 550 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **1.616 t** en Las Palmas de Gran Canaria (\*). A nivel municipal destacan: Frontera (**8 ha**), Valverde (**6,5 ha**) y el Rosario (**6 ha**) (\*\*). Los rendimientos se sitúan en torno a los **8.200 kg/ha**.

### LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

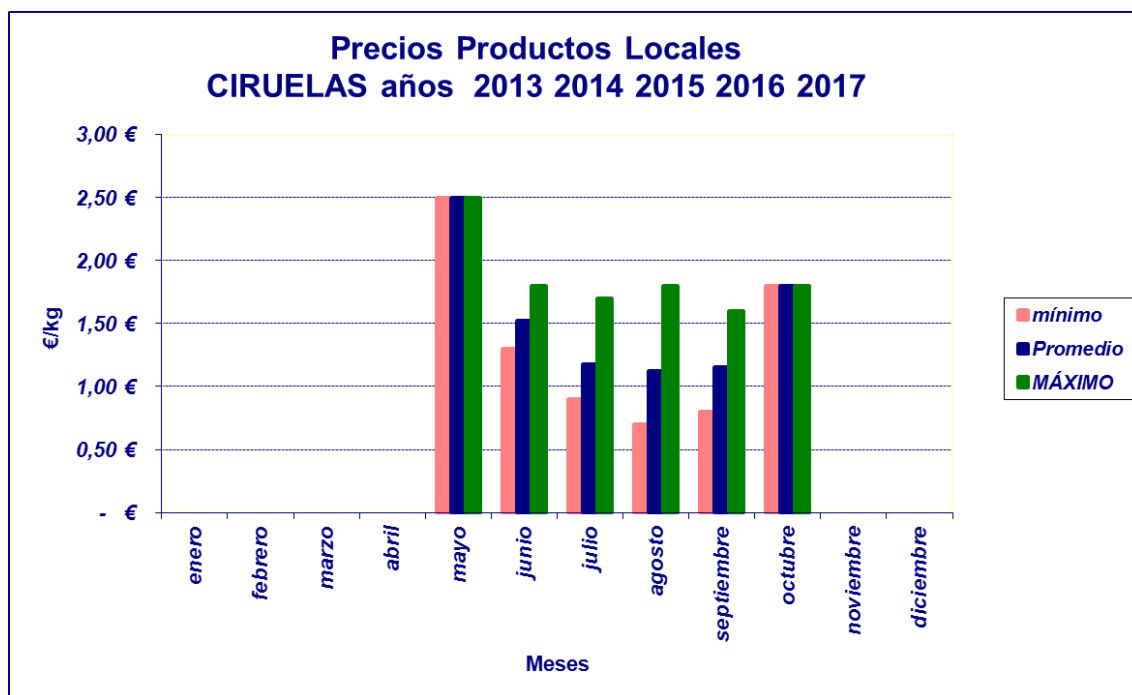
En general las  **ciruelas japonesas** se adaptan bien a zonas en las que no se evidencia mucho frío. Suelen ser superiores en tamaño a las europeas, aunque éste último está bastante condicionado por la humedad del terreno. Esta variedad es más jugosa, y el color de la piel varía entre rojo, negro y amarillo.

Las  **ciruelas europeas** necesitan mayor número de horas frío, por lo que se puede retrasar su producción. Son menos jugosas que las japonesas y más adecuadas para el deshidratado o secado. En el caso de las  **claudias**, nos encontramos una ciruela de tamaño más bien pequeño, con colores verdosos, muy dulce y con el hueso no adherido a la pulpa.

Una de las primeras variedades que aparece en el mercado es la  **Methley**. Se trata de una ciruela temprana japonesa, de tamaño medio, piel en tonos que van desde el rojo claro al rojo granate, y carne roja de sabor dulce y algo ácido en la proximidad del hueso. Proviene de la zona de Arafo y Güímar. También conocida como  **ciruela fresa**, por su aspecto y sabor. Por otro lado están las ciruelas  **claudias**, provenientes en su mayoría del sur (debido a su mayor resistencia a la sequía) y otras variedades japonesas del norte, tanto amarillas como rojas y negras. Entre las últimas de temporada destacamos la que se denomina "**huevo de gallo**", por su peculiar forma ovalada como un balón de rugby, piel de color negro y poco jugosa, típica de Icod de los Vinos.

## PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

A MERCATENERIFE entran anualmente casi **594 toneladas** de ciruelas, de las cuales **58 toneladas** son de procedencia local (aproximadamente el **10%**). En cuanto a precios, éstos oscilan entre **0,70 y 2,50€/kg**, registrándose los máximos en los primeros meses del año.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

La ciruela es una fruta que aporta una considerable cantidad de potasio y magnesio. Además contiene elevada concentración de hierro y mucha vitamina B. No obstante, destaca sobre todo por su elevada cantidad de fibra, lo que la convierte en un eficaz laxante, que además en su forma soluble ayuda también a regular el colesterol.

|                     |         |          |        |
|---------------------|---------|----------|--------|
| Calorías            | 51 Kcal | Agua     | 82,4 g |
| Proteínas           | 0,6 g   | Potasio  | 230 mg |
| Fibras              | 1,7 g   | Hierro   | 0,4 ug |
| Hidratos de Carbono | 11,9 g  | Vitam. C | 5 mg   |
| Grasas              | 0,1 g   | Vitam. A | 35 ug  |

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