



PUERRO

DESCRIPCIÓN

Es una planta perteneciente a la familia de las liliáceas, que presenta un tallo corto recubierto de hojas que no llegan a formar un verdadero bulbo, aunque así se le considere. Vegeta bien en climas templados y húmedos, siendo algunas variedades bastante resistente al frío. Al cultivarlos se busca obtener más parte blanca en su base, por ello se recurre al blanqueado mediante cubrición un mes antes de la recolección, usando plásticos o aportando tierra.

ORIGEN

Su origen parece situarse en la cuenca mediterránea, siendo conocido y apreciado por los egipcios. La Edad Media fue la época en la que alcanzó su popularidad en el continente europeo.

SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **2.847 ha**, destacando las comunidades de Castilla y León (**956 ha**) y Andalucía (**536 ha**) en cuanto a superficie destinada (*).

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **153,2 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**85,9 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**67,3 ha**) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **3.219 t: 1.638 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **1.581 t** en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: Güímar (**12 ha**), Icod de los Vinos (**8 ha**) y La Laguna (**6 ha**) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los **19.000 kg/ha**.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

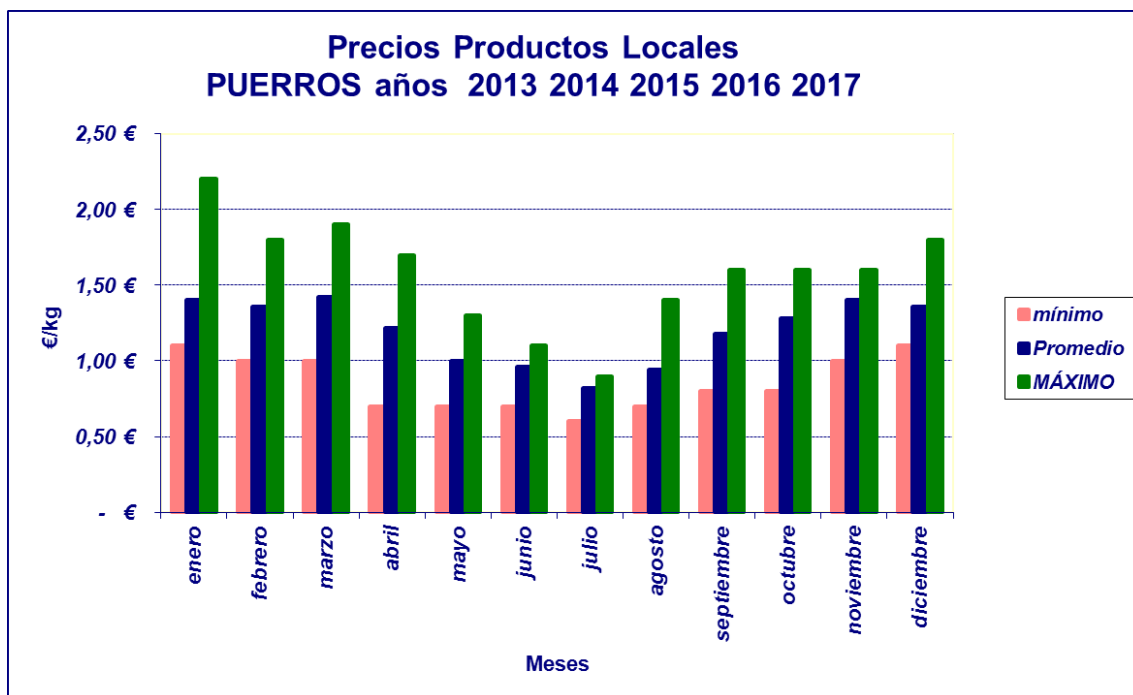
Las variedades se clasifican según el grosor y la longitud blanqueada del falso tallo (parte consumible). De esta manera diferenciamos entre **puerros largos y delgados** (los más cultivados en nuestras latitudes) y **puerros cortos y gruesos**. Podemos destacar:

- **Volta:** híbrido de ciclo corto. Muy cultivado, con posibilidad de ser recolectado casi todo el año.
- **Porbella:** variedad de crecimiento rápido para recolecciones de fin de verano y otoño.
- **Bluetan:** híbrido que permite una buena recolección en invierno, con altos rendimientos y buena homogeneidad.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE, la entrada de puerro supone unas **578 toneladas**, de las cuales **387** son de origen local. Los precios oscilan entre **0,60 y 2,30€/kg**, con mínimos en los meses de verano

(época de menor consumo) y máximos en la época otoñal e invernal. Las mayores entradas de esta hortaliza corresponden a los primeros meses del año, disminuyendo hasta alcanzar el mínimo en agosto.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

Su composición es similar a la de las cebollas, siendo su sabor más delicado. Tiernos, son usados para comer en crudo y en ensaladas, ya que cuando maduran su sabor se vuelve más picante y por ello necesita ser guisado. El puerro es bajo en calorías, es un buen laxante y muy recomendable en dietas de adelgazamiento.

Calorías	26 Kcal	Agua	90,8 g
Proteínas	2,4 g	Potasio	200 mg
Fibras	3,0 g	Vitam. A	-- ug
Hidratos de Carbono	3,5 g	Vitam. C	30 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