



RÁBANO

DESCRIPCIÓN

El rábano es una planta herbácea de ciclo anual y climas templados que se recolecta a las pocas semanas de sembrarse (de 5 a 8), antes de que el tallo crezca y la raíz (órgano comestible) engrose en exceso y se vuelva fibrosa.

ORIGEN

Debido a la gran variedad de formas se estiman dos zonas de origen: la zona mediterránea, para los de pequeño tamaño, y el Sudeste Asiático para los de raíces gruesas. Actualmente es en Europa y América donde más extendido está su cultivo.

SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **263 ha**, destacando las comunidades de Andalucía (**109 ha**) y Valencia (**61 ha**) en cuanto a superficie destinada (*).

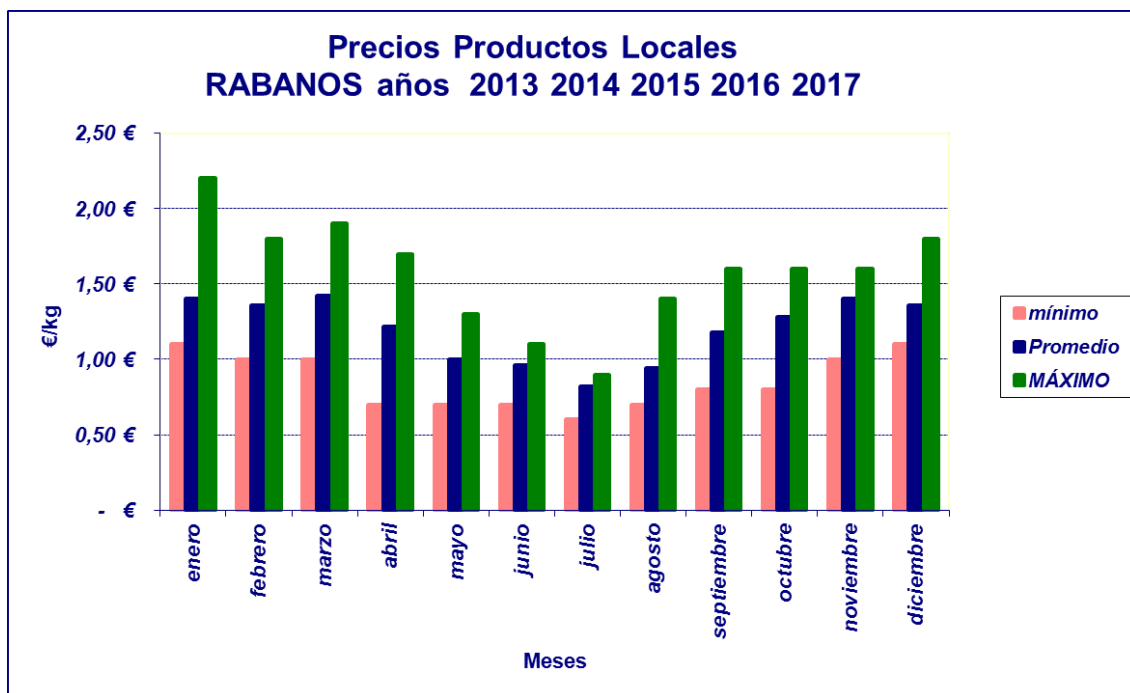
En Canarias se cultiva una superficie total de unas **12,7 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**8,2 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**4,5 ha**) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **272 t: 150 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **122 t** en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: La Laguna (**3 ha**), Santa Cruz de Tenerife (**1 ha**) y El Rosario (**1 ha**) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los **18.000 kg/ha**.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Respecto a su evolución, se trata de un cultivo bastante estabilizado. Las variedades de esta hortaliza se clasifican fundamentalmente en función de las características morfológicas de la raíz (destacando el rabanito por su pequeño tamaño), así como época y duración de su ciclo. En nuestra región se usan tanto variedades “del país” como otras procedentes de semillas del exterior.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE, las entradas anuales de procedencia local suponen unas **20 toneladas** de rábanos, cifra que se hace con el **95%** del total de producto comercializado en este mercado (el **5%** restante es producto importado). En cuanto a precios, debido a la continuidad de su cultivo, éstos se encuentran entre los **0,60 y 2,25€/kg**, con máximos a principios y finales de año y mínimos en meses en junio-julio.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

El rábano se puede ingerir crudo o cocido. Si se consume cocido, su jugo resulta muy provechoso debido a que ayuda a combatir el reumatismo. Su zumo en crudo es ideal para la vesícula biliar y como preventivo del escorbuto. Además, su raíz es rica en vitamina C y contiene importantes cantidades de vitamina B1 y hierro.

Calorías	13 Kcal	Agua	95,5 g
Proteínas	1,1 g	Potasio	255 mg
Fibras	1,0 g	Vitam. A	4 ug
Hidratos de Carbono	2,0 g	Vitam. C	27 mg
Grasas	0,1 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, año 2016

(**) Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2016