



ALCACHOFA

DESCRIPCIÓN

La alcachofa es una planta herbácea cuyo órgano comestible es su inflorescencia. Según el lenguaje de las flores significa “mujer fácil”, pues solo con eliminar unas pocas hojas se alcanza su corazón. A pesar de ser perenne, las plantas deben ser renovadas cada dos o tres años. Se aconseja hacerlo mediante esquejes o hijuelos frente a las semillas, debido a la mayor garantía que ofrece este método en la descendencia.

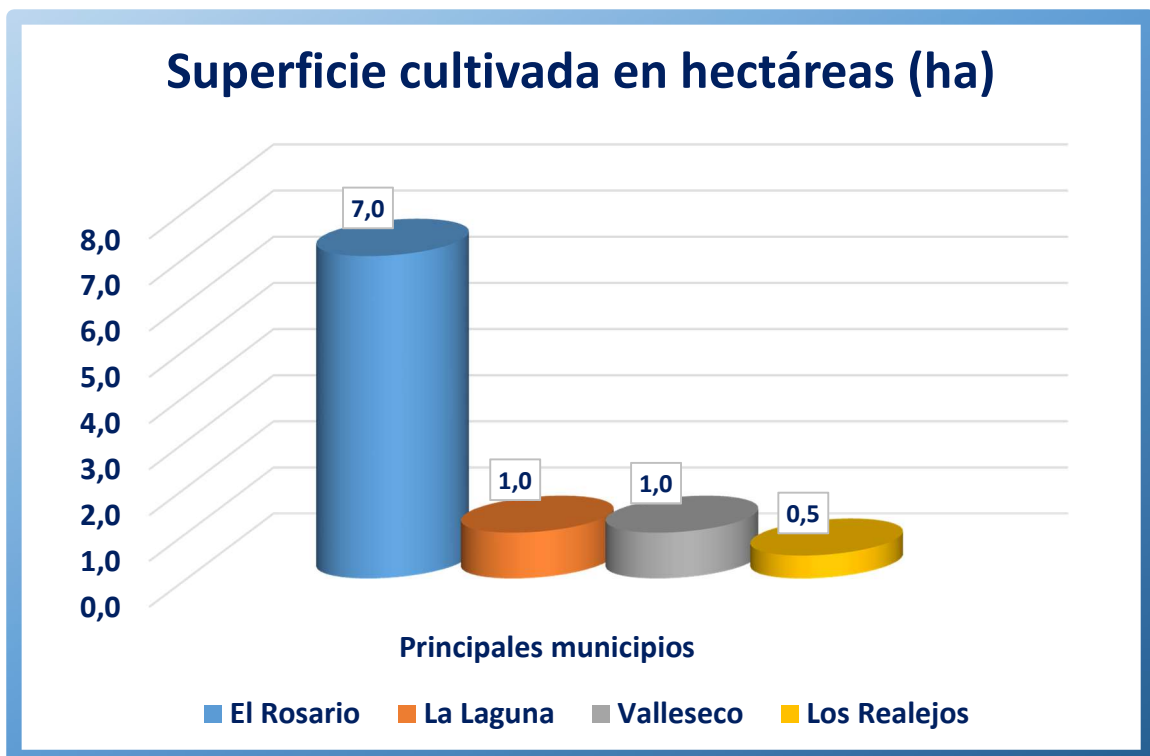
ORIGEN

Su origen parece estar en la región mediterránea (hay quienes citan Canarias como zona de origen). Vegeta adecuadamente en climas templados.

En España se destinan al cultivo de la alcachofa 14.493 ha, destacando estas provincias con mayor superficie: Alicante (2.150 ha), Navarra (1.163 ha) y Castellón (1.045 ha)*.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen unas 10 ha de cultivo, localizándose gran parte de la extensión en la provincia de S/C de Tenerife, destacando el municipio del Rosario con unas 7 ha, en cultivos asociados**.





COMERCIALIZACIÓN EN MERCATENERIFE

En MERCATENERIFE las entradas anuales de esta hortaliza de origen local suponen apenas unos 808 kg, lo que representa un 0,004% de las hortalizas locales que entran en este mercado, frente a las cerca de 15 toneladas que vienen importadas.

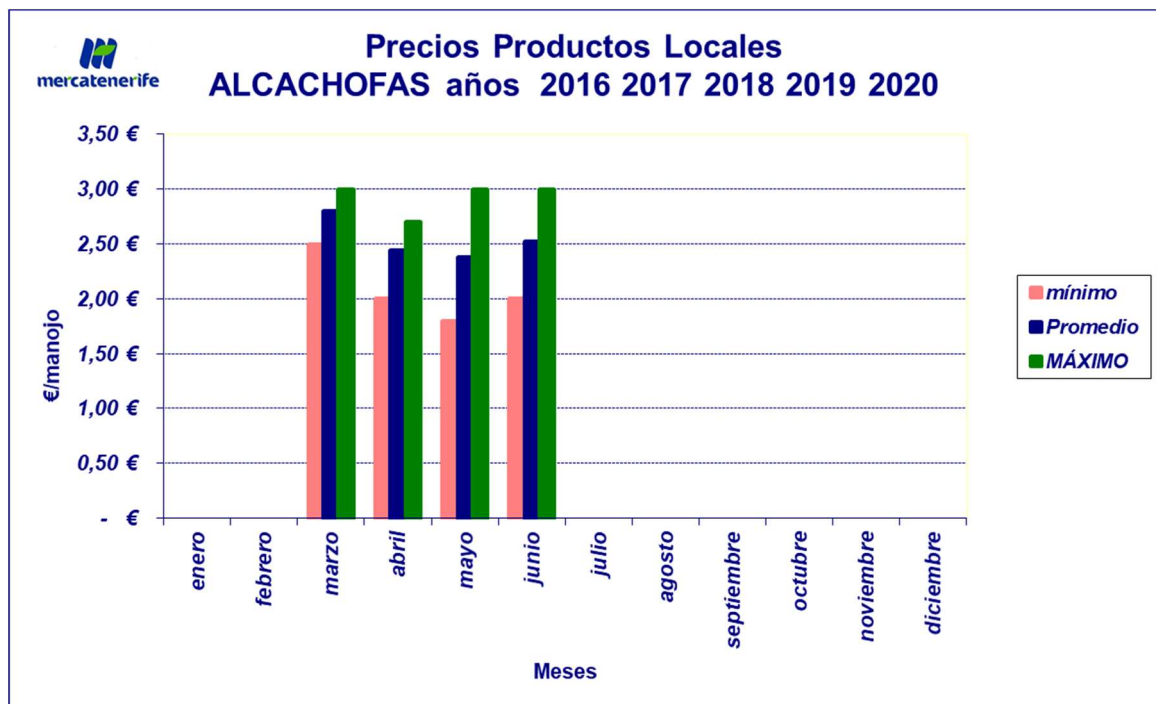
ALCACHOFA

	Importancia Relativa de cada Producto	TOTAL Kg No Local	Porcentaje de origen No Local	TOTAL Kg Local	Porcentaje de origen Local	Kg TOTAL
ALCACHOFAS	100,0%	15.143	94,9%	808	5,1%	15.951

Local = Origen Prov. S/C de Tfe

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

Respecto a los precios, éstos oscilan entre los 1,60 y los 3,00 €/kg, distribuidos de forma irregular, obteniendo el producto local por lo general valores algo más altos. La época de comercialización va de marzo a junio.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

La alcachofa es un producto diurético muy indicado contra el colesterol, la gota y la urea. El agua de su cocido es muy recomendable para los problemas hepáticos debido a que favorece la secreción de la bilis. Es también aconsejable para los diabéticos debido a su propiedad hipoglucemiante en sangre. Ricas en minerales y en fibra, resultan muy adecuadas para el



organismo. A la hora de elegir las hay que tener en cuenta su aspecto uniforme, su color verde oliva y sus hojas bien prietas.

Calorías	49 Kcal	Agua	82,2 g
Proteínas	2,4 g	Hierro	1,5 mg
Fibras	2,0 g	Potasio	350 mg
Hidratos de Carbono	9,5 g	Vitam. A	17 mg
Grasas	- g	Vitam. C	8 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 Agricultura, Pesca y Alimentación, año 2019.

** Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2019.