



APIO

DESCRIPCIÓN

El apio es una planta herbácea y bianual. Se cultiva como anual debido a que es en el primer año cuando desarrolla su parte comestible, los pecíolos de las hojas, que son conocidos con el nombre de “pencas”. Es de climas cálidos y le favorece la alta humedad, además de un cierto contraste térmico entre la noche y el día.

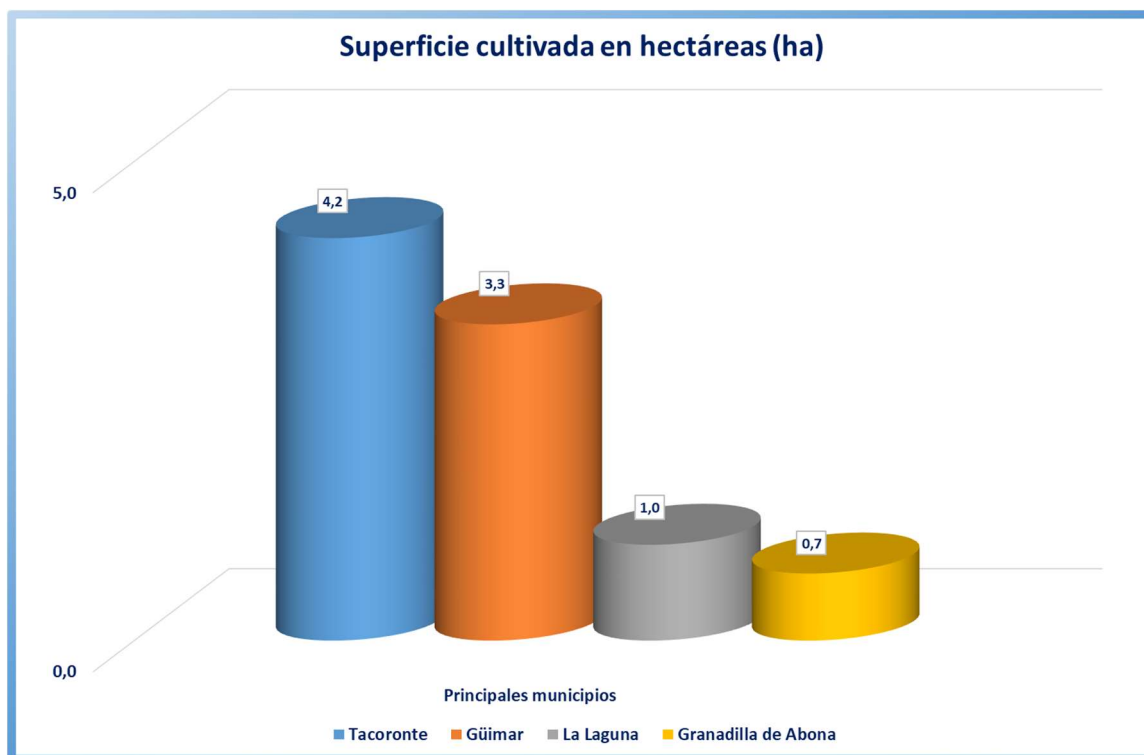
ORIGEN

Su zona de origen es la cuenca mediterránea. Fue usado por los griegos, aunque su cultivo como hortaliza parece iniciarse en el siglo XVI en Italia, siendo empleado principalmente como planta aromática de sopas, menestras, etc.

En España el apio más cultivado, es sin duda, el acostillado o de pencas, destacando como provincias productoras Murcia (1.254 ha), Alicante (295 ha) y Granada (84 ha)*, con una vocación exportadora, fundamentalmente al Reino Unido.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Canarias cuenta con una producción de 354 toneladas anuales, mientras que la superficie cultivada supone unas 12,7 hectáreas, de las que aproximadamente 9,9 pertenecen a nuestra provincia, destacando como municipio Tacoronte con 4,2 ha, Güímar con 3,3 ha, La laguna con 1,0 ha y Granadilla de Abona con 0,7 ha**.





Las variedades de apio acostillado se dividen en dos grupos:

- **Variedades verdes:** son variedades rústicas, de fuertes crecimientos vegetativos y más fáciles de cultivar, para su blanqueo necesitan labores especiales.
- **Variedades amarillas doradas:** su cultivo es más complicado, aunque se blanquean por si solas. Son más apreciadas en los grandes mercados.

COMERCIALIZACIÓN EN MERCATENERIFE

En MERCATENERIFE, entran de apio local, unas 16 toneladas anuales, (0,08% de la hortaliza de este origen), frente a las casi 300 toneladas importadas.

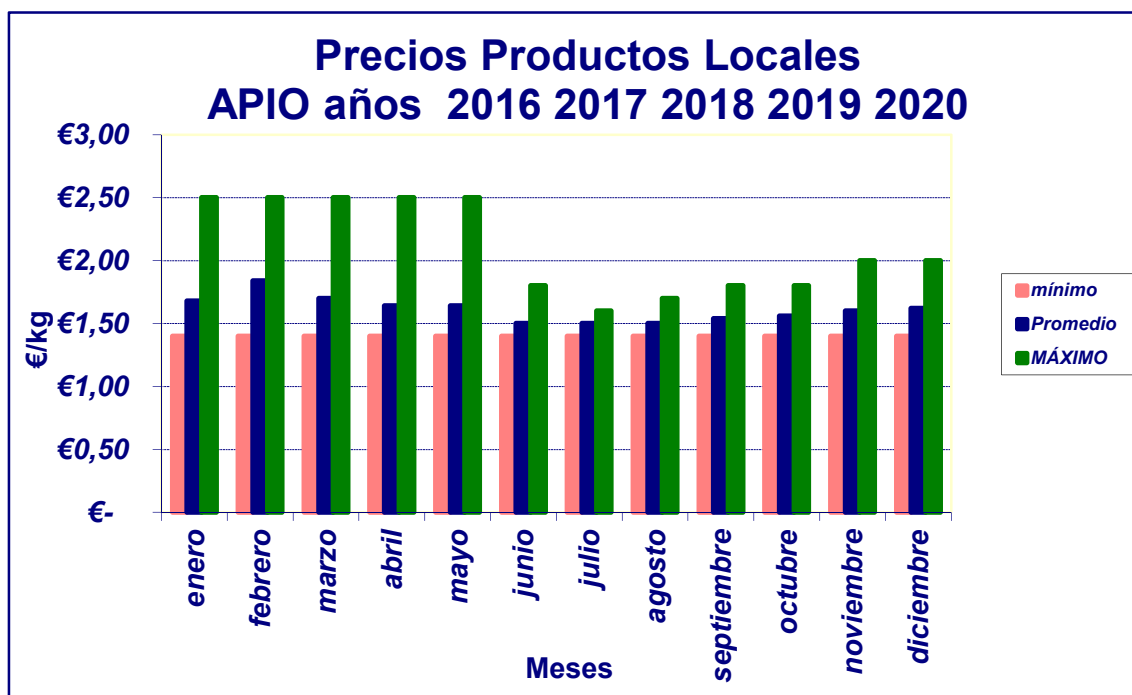
APIO

	TOTAL Kg No Local	Porcentaje de origen No Local	TOTAL Kg Local	Porcentaje de origen Local	Kg TOTAL
APIO	282.274	94,7%	15.939	5,3%	298.213

Local = Origen Prov. S/C de Tfe

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En cuanto a precios, estos oscilan generalmente entre los 1,40 y las 2,50 euros, localizándose los mínimos normalmente en la época de julio-octubre y los máximos en los meses de invierno.





PROPIEDADES NUTRITIVAS

El apio se consume en fresco y hervido. Es altamente apreciado por su valor nutritivo y por sus propiedades afrodisíacas, así como depurativas y diuréticas. Además, es un perfecto aromatizante de los guisos. Por otro lado, su jugo actúa como un eficaz cicatrizante en heridas superficiales.

Calorías	23 Kcal	Agua	92,3 g
Proteínas	1,1 g	Hierro	- mg
Fibras	2,2 g	Potasio	291 mg
Hidratos de Carbono	4,3 g	Vitam. A	7 mg
Grasas	0,2 g	Vitam. C	- 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