



BERROS

DESCRIPCIÓN

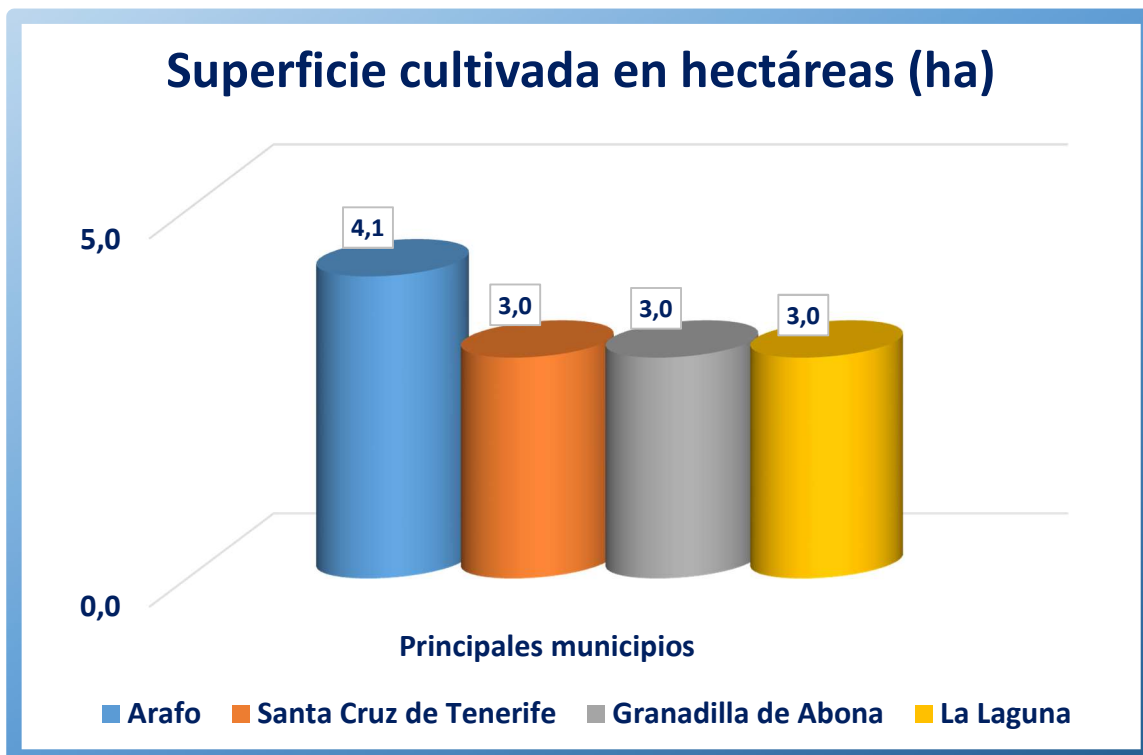
El berro es una planta herbácea vivaz y acuática perteneciente a la familia de las crucíferas. Necesita temperaturas del agua alrededor de 10-11 °C. No resiste las heladas, por lo que en algunas zonas se recurre a recubrirlos con una lámina de agua.

ORIGEN

Los berros son originarios de Asia Septentrional y Europa. Los principales países productores son: Dinamarca, Holanda, Francia, Bélgica e Inglaterra. Antiguamente, se utilizaban como medicina contra el reuma, las grietas en la piel y como antiinflamatorio. Debido a su alto contenido en vitamina C, se utilizaba en Alemania como medicina contra el escorbuto. Solamente lo comían los animales. Hoy en día se la considera una exquisitez, ya que el sabor un poco picante y un poco amargo, le dan un toque especial y sofisticado a las ensaladas. Es una planta hipocalórica.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen alrededor de unas 29,5 ha** dedicadas a este cultivo, de las que unas 20,5ha pertenecen a la provincia de S/C de Tenerife, destacando en nuestra provincia los municipios de: Arafo con 4,1ha**, Santa Cruz de Tenerife, Granadilla de Abona y San Cristóbal de la Laguna con 3 ha**.





Existen 4 variedades de Berros:

- **Berro Mastuerzo** (no es el que cultivamos aquí): se trata de *Lepidium sativum* L. también de la familia de las crucíferas de hojas en roseta hendidas y lobuladas de bordes festoneados. Aquí casi no se conoce, presenta un sabor más picante que el berro fuente o de agua. Se encuentra durante todo el año y se cultiva en grandes extensiones en Dinamarca, Bélgica, Holanda, Francia e Inglaterra. Una de sus particularidades es que crece muy rápidamente y que se recoge dos o tres días después de su germinación, cuando todavía no ha terminado de desarrollarse.

- **Berro de fuente o de agua** (*Nasturium officinalis* R Br.): cultivado en Canarias, crece dentro del agua. Son los más nutritivos. Las hojas son grandes redondeadas y de color verde oscuras, son las mejores, mientras que sus tallos son carnosos. Es el más consumido en Europa y Latinoamérica. Se usan variedades mejoradas del mismo y se reproduce por semilla y por esquejes aunque esta última técnica está casi desechada. En la zona del Tablero usan las semillas de casas comerciales para la época de verano ya que da menos problemas de subida a flor.

- **Berro coclearia**: hojas forma de cuchara. Silvestre en Europa central y septentrional. La coclearia se caracteriza porque sus hojas son brillantes, arqueadas y tienen forma de cuchara. Esta especie crece silvestre en la zona septentrional y occidental de Europa. En Alemania es conocida con el nombre de planta del escorbuto, ya que, por su alto contenido en vitamina C antiguamente se empleaba para paliar esta enfermedad.

- **Berro de invierno**:

Otro tipo de berro, el denominado de invierno, sólo se cultiva a pequeña escala en Francia y Estados Unidos. En esta clasificación también puede incluirse el Daikon, que en realidad no es un berro sino un rábano, ya que se obtiene de las semillas del rábano del que toma el nombre. Su sabor es muy similar al de los berros de huerta y se cocina igual. La diferencia estriba en que el Daikon pierde todo el sabor cuando se hierve, por lo que se recomienda sólo para comer crudo.

COMERCIALIZACIÓN EN MERCATENERIFE

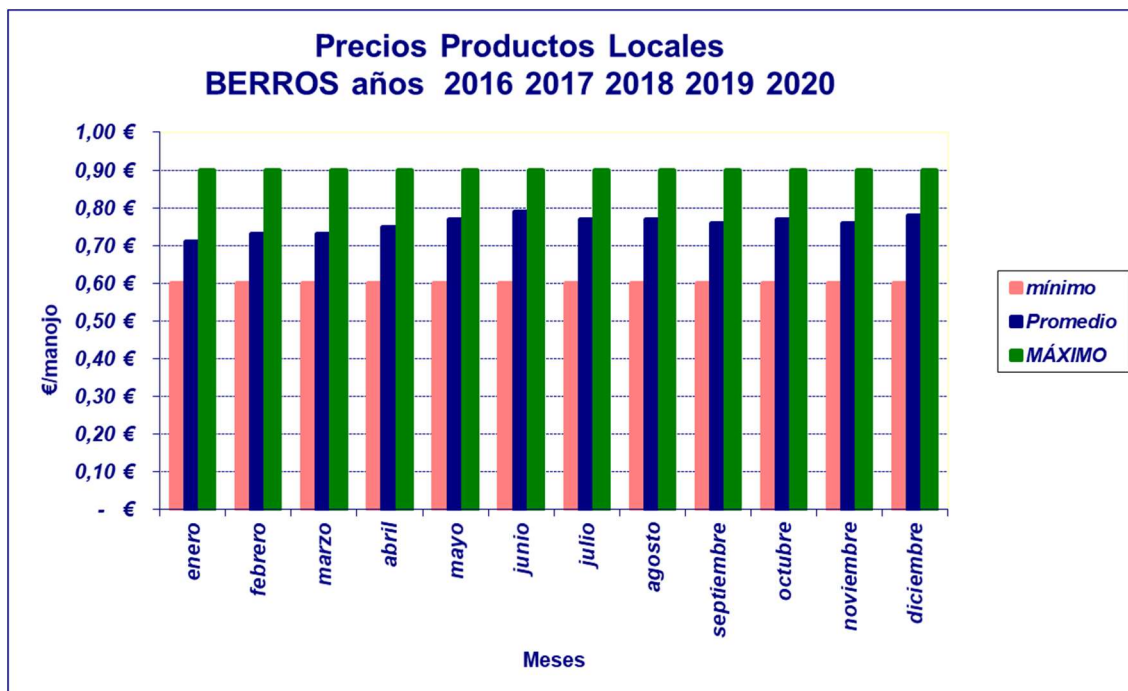
BERROS

	TOTAL Kg No Local	Porcentaje de origen No Local	TOTAL Kg Local	Porcentaje de origen Local	Kg TOTAL
BERROS	0		26.965	100,0%	26.965

Local = Origen Prov. S/C de Tfe

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

Respecto a los precios éstos oscilan entre los 0,60 y 0,90 euros el manojo, con apenas variaciones a lo largo de todo el año. No obstante existen claras diferencias en el tamaño de los manojos



PROPIEDADES NUTRITIVAS

Se trata de una hortaliza muy apreciada por su alto contenido en calcio, potasio y vitaminas como la A y la C, además de sus propiedades depurativas y antiescorbúticas. Se consume generalmente crudo, en ensaladas, salsas, y también cocido, en sopas y cremas. Forma parte importante de nuestra gastronomía como ingrediente fundamental del afamado potaje de berros.

Los berros contienen Vitaminas C, A, E

- Minerales: muy rico en sales minerales, potasio, calcio, hierro, azufre, sodio.
- Otros: Fibra, ácido fólico, beta caroteno, antioxidante

Recomendaciones:

- Indicado para diabéticos, por su capacidad de equilibrio de azúcar en la sangre (infusión con sus ramas).
- Problemas renales (infusión con sus hojas).
- Problemas digestivos.
- Problemas de anemia y bocio.

Por su vitamina E como uno de los grandes antioxidantes aliados contra el cáncer

- A dosis elevada resulta contraindicado para la gastritis



Calorías	39 Kcal	Agua	87,2 g
Proteínas	4,2 g	Potasio	550 mg
Fibras	1,7 g	Vitam. A	365 ug
Hidratos de Carbono	2,4 g	Vitam. C	60 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.