



## 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.

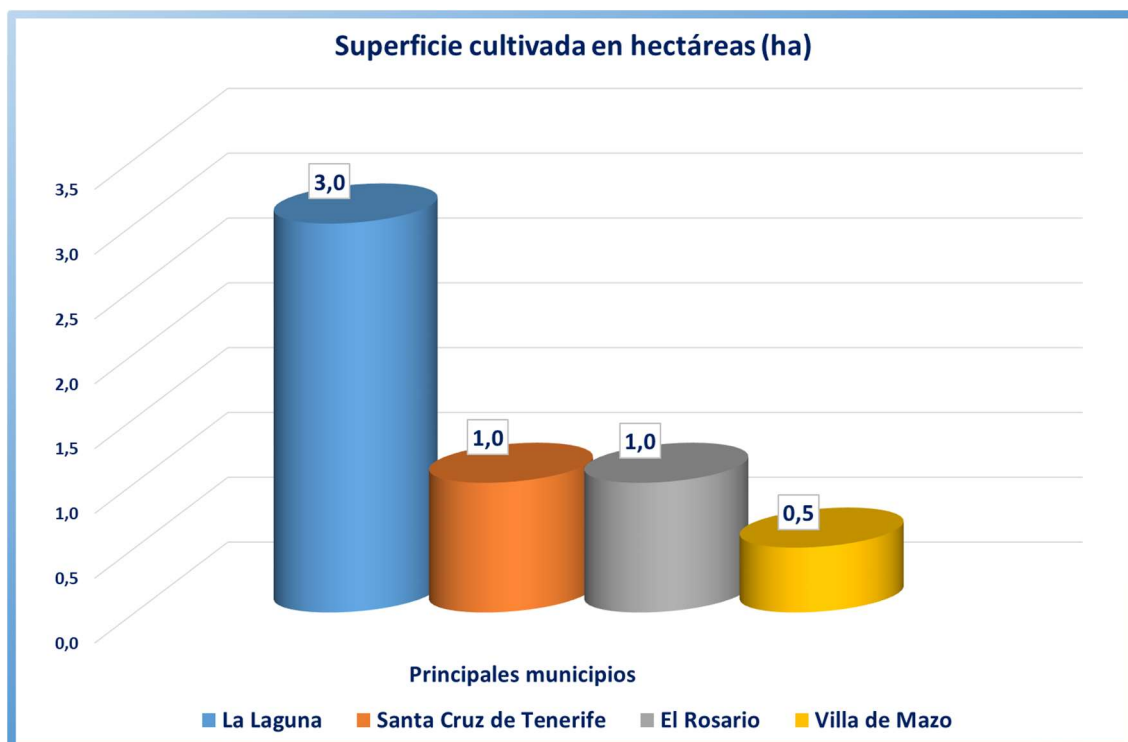
### ORIGEN

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 **212 ha**, destacando las comunidades de Andalucía (**90 ha**) y Valencia (**53 ha**) en cuanto a superficie destinada (\*).

En Canarias se cultivan unas **16,2 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**8,0 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**8,2 ha**) (\*\*). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **293 t: 173 t** en Las Palmas de Gran Canaria y **120 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife (\*), destacando en ésta a nivel municipal: 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.

### COMERCIALIZACIÓN EN MERCATENERIFE

En MERCATENERIFE, las entradas anuales de procedencia local suponen unas 12 toneladas de rábanos, de los que el 53,4% es producto local. El rábano supone tan sólo el 0,03% de las hortalizas locales que entran en este mercado.

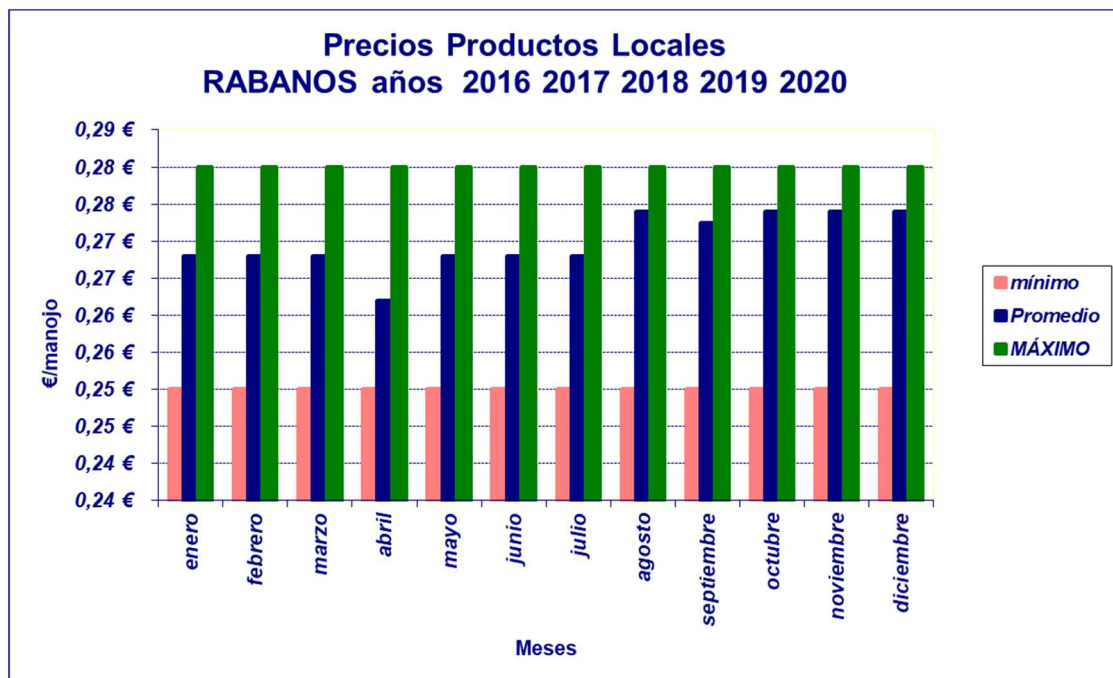
#### RÁBANO

	Importancia Relativa de cada Producto	TOTAL Kg No Local	Porcentaje de origen No Local	TOTAL Kg Local	Porcentaje de origen Local	Kg TOTAL
<b>SUMAS</b>		<b>5.463</b>	<b>46,58%</b>	<b>6.264</b>	<b>53,42%</b>	<b>11.727</b>
<b>RABANOS</b>	<b>67,08%</b>	<b>5.463</b>	<b>69,5%</b>	<b>2.403</b>	<b>30,55%</b>	<b>7.866</b>
<b>RABANILLAS</b>	<b>32,92%</b>	<b>0</b>		<b>3.861</b>	<b>100,0%</b>	<b>3.861</b>

Local = Origen Prov. S/C de Tfe

### PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En cuanto a precios, debido a la continuidad de su cultivo, éstos se encuentran entre los **0,25 y 0,30 €/manejo**, con máximos a principios y finales de año y mínimos en primavera-verano. No obstante aunque el precio pueda resultar muy constante, el peso de los manojos fluctúa también siguiendo un patrón similar a lo anterior.





### 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 2019

(\*\*) Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2019