



Principales zonas de producción



PUERRO* (*Allium** porrum*. Familia: Liliáceas)

*También se le denomina “ajo porro”.
 **A este género cabe recordar pertenecen otras hortalizas tan populares como ajos, cebollas, cebolletas o cebollinos.

► **VARIETADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN**
 Ninguna.

► **NUEVAS VARIETADES**
 Tampoco hay que registrar novedades. Prácticamente siguen vigentes las habituales desde que se conoce el cultivo.

► **PERÍODO DE CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO EN LOS MERCADOS MAYORISTAS DE LA RED DE MERCAS**
 La permanencia en MERCA es de unos tres días con una conservación buena. Preferentemente en cámara frigorífica entre 4-6° C, con un 80% de humedad.

► **RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO**
 Hay que elegir los más frescos de tallo blanco, recto y consistente, con hojas verdes oscuro, planas y brillantes. Los tallos hinchados son síntoma de dureza y las hojas secas o marchitas de un largo periodo de almacenamiento. Puede conservarse en torno a dos días a temperatura ambiente, en lugar fresco y seco, o de cinco a diez días en el frigorífico en bolsas de plástico. En el caso de que estén cocinados, su duración máxima es de unos dos días. Admiten congelación durante unos tres

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista				
ANTERIORES				
Clasificado	Envase formato y peso		Otros	
Granel sin clasificar	Caja de madera de unos 15-20 kg en paquetes de una o media docena de un peso aproximado de entre 1/2 y 1kg, en función de temporada y grosor.		Transporte en camión de toldo.	
ACTUALES				
Granel	Cat.	Calibre	Envase y peso	Envase y peso
Clasificado buscando uniformidad	I	Orientativo: Unos 50/60/80 cm de altura y entre 3 y 4 cm de grosor. Peso entre 80 y 200 g.	Nacional: caja de plástico o madera de 10 kg, a granel colocados en posición horizontal, o en 10 paquetes de 1/2 docena de uds. Importación: cajas de madera o cartón de plástico, a granel de 10 kg.	Calibre mínimo (diámetro) – 8 mm de para los tempranos. – 10 mm para los demás. Etiquetado: Entre otras características deberá reflejar: – Naturaleza del producto, matizando si son “puerros tempranos” cuando se trate de este tipo de puerros. – Origen y zona de producción. – Categoría – Número de manojos, etc.





¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Un cultivo resistente al frío, aunque algunas variedades prefieren zonas de clima más templado y húmedo. El puerro consta de tres partes: hojas, largas y lanceoladas, en verde muy intenso, un bulbo alargado cilíndrico de color blanco brillante y unas pequeñas raíces blancas que salen de su base. Bulbo y hojas, constituyen la parte comestible. De alto valor nutritivo, tiene un sabor parecido a la cebolla tierna o cebolleta, pero más suave y dulce. Aunque existe un amplio abanico de variedades específicas*, comercialmente se seleccionan en función de la longitud, textura y grosor de la parte blanqueada, largos y delgados o cortos y gruesos, a parte de sus características de aroma y sabor. No obstante, se suelen agrupar según el ciclo de cultivo y temporada de mercado, distinguiendo entre:

Puerros otoño/invierno

- Se siembran durante el periodo de primavera/verano y se cosechan en otoño/invierno. Las variedades más precoces o tempranas antes, porque resisten peor el frío.
- Hojas color verde azulado, tallo compacto, tienden a dar un mayor grosor y ser de paladar más fuerte.
- Por su tamaño, los mejores para cocinar, son ideales para sopas y guisos. Transporte en camión frigorífico a 4-6° C y un grado de humedad del 80%. Buena conservación.



Puerros de primavera

- Se siembran en invierno en las zonas más frías. Tienen hojas de color verde claro y tallos delgados y blancos.
- Piel más fina y de sabor más suave, dulce y aromático que los de invierno.
- Apropriados para condimento, pero también para crudo. Transporte en camión frigorífico a 4-6° C y un grado de humedad del 80%. Buena conservación, aunque la hoja tiene menos aguante, con tendencia a oscurecerse antes.



Puerros de verano

- Algo más gruesos que los de primavera, con hojas verde oscuro y tallos blancos, aunque menos blanqueados y más verdosos que los anteriores.
- Puede resultar de corazón más leñoso y duro.
- Apropriados para condimento, pero también para crudo. Transporte en camión frigorífico a 4-6° C y un grado de humedad del 80%. Buena conservación, aunque la hoja tiene menos aguante, con tendencia a oscurecerse antes.



*A título ilustrativo se pueden citar variedades como "Amarillo de Poitou", "Verde de Carentan", "Largo de Mezières", "Largo de Gennevillier", "Bluветia", "Helvetia", "Gigante de otoño", "Porbella" (producción canaria), etc. También existen diversidades de tipo híbrido, con altos rendimientos, buena homogeneidad y un sabor excelente. Una de ellas la variedad "Bluetan" cultivada en el archipiélago canario.

NOTA: Los puerros, en general, son más apreciados cuanto mayor parte blanca presentan. Para ello, se utiliza el blanqueo o blanqueado, que consiste en cubrir las plantas con tierra o algún material plástico, aproximadamente un mes antes de su recolección, para que no les de la luz y eliminar el color verde de la base de las hojas. La demanda en los mercados depende de las zonas, variando de unas a otras las preferencias de tamaño, grosor, etc., aunque en general se prefieren largos y delgados porque los grandes calibres pueden resultar bastos y duros.



Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	<i>Todo el año (los mejores de otoño, a primavera*)</i>
Producto importación	<i>Todo el año (alguna menor incidencia en los meses de primavera-verano)</i>

** Este período concentra cerca del 75% de las ventas anuales.*

Cuota de mercado de la Red de Mercas. Millones de kilos.

Comercio mayorista en la Red de Mercas* 31,1

Datos de 2006. El consumo incluye hogares y extradoméstico. Fuente: MERCASA.

meses a una temperatura de -18° / -22° C y conviene prepararlos sin descongelar porque pierden textura y sabor. Antes de cocinar hay que cortar las raíces, las hojas total o parcialmente y practicar un corte longitudinal en la capa superficial del tallo para eliminar la tierra. En su caso, si quedasen restos, se pueden aclarar con agua fría momentos antes de su preparación.

► OTROS DATOS DE INTERÉS

Aunque no existe certeza sobre el origen de esta hortaliza, se supone proveniente de países situados en el arco oriental del Mediterráneo y de Oriente próximo. En la Edad Media es cuando su cultivo se extiende por toda Europa. Consumido desde la antigüedad, sobre todo por sus propiedades terapéuticas, el puerro siempre ha sido muy apreciado en la cocina mediterránea. De gran versatilidad y notables condiciones organolépticas, a sus cualidades culinarias habría que sumar sus valores nutritivos y saludables. Su principal componente es el agua, lo que junto a su bajo contenido en hidratos de carbono le convierten en un alimento con escaso aporte calórico. Apenas contiene proteínas y su contenido en grasa es prácticamente nulo. Rico en fibra, resulta ideal para dietas de control de peso preparado de forma óptima (plancha, horno, etc.) por su efecto de saciedad.

Asimismo, es de propiedades laxantes y regulador del tracto intestinal. En cuanto a minerales, hay que destacar principalmente su contenido en potasio, así como en magnesio, calcio, hierro o fósforo. Es una buena fuente de ácido fólico (folatos) que le hace especialmente interesante para mujeres embarazadas, en la prevención de malformaciones en el feto, además de aportar algunas cantidades significativas de vitamina C y E, con propiedades antioxidantes, y otras del grupo B beneficiosas para las defensas del organismo. Posee esencias o aceites volátiles responsables de su aroma y sabor, a parte de estimular el apetito. De efectos favorables para el aparato digestivo, las vías respiratorias y las urinarias, por sus cualidades nutricionales, el consumo de puerro está aconsejado también para la sintomatología de reuma, artritis, gota o anemia. Deben de tener precaución las personas que padezcan aerofagia o dispepsia por su aporte en compuestos de azufre que acentúan las molestias de flatulencia, así como las que puedan presentar reacciones alérgicas a su contenido en aceites esenciales. En fresco cuando están tiernos, sobre todo los más pequeños, crudos y picados muy finos se pueden añadir a las ensaladas. Cuando son grandes o están muy maduros resultan algo más picantes y conviene prepararlos coci-

dos o al vapor. Fríos y aderezados con una vinagreta o mahonesa, resultan exquisitos. Ingrediente básico, junto a la patata, de la vichyssoise (crema que se puede tomar fría o caliente) y, por supuesto, de la "porrusalda", plato típico de la cocina vasca elaborado a base de puerro, patata, zanahoria y unas migas de bacalao. Sopas, guisos, caldos, salsas, hojaldres, potajes de legumbres o el pastel de puerro, son otras de sus múltiples y variadas posibilidades o recetas culinarias para degustar. También pueden resultar una buena guarnición para carnes y pescados, limpios, cortados en rodajas y salteados en la sartén. En el caso de los niños, se les puede hacer más atractivos en purés, cremas, pizzas o tortillas. La parte blanca y tierna es la que se emplea principalmente para consumir, aunque las hojas verdes se pueden utilizar para elaborar y dar sabor a sopas y guisos. La ingesta del caldo, sin sal y en ayunas, es un buen remedio depurativo y diurético. A parte de fresco, se pueden adquirir en conserva lavados, pelados y hervidos.

► PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Aportan como media alrededor del 20-25% de la oferta, con picos algo más marcados de septiembre a marzo. Los más representativos de Bélgica, Francia, Holanda o Portugal.