



### ACELGA (*Beta vulgaris*. Familia: Quenopodiáceas)

#### ► VARIEDADES QUE HAN VENIDO SIENDO SUSTITUIDAS EN EL TIEMPO

Ninguna.

#### ► NUEVAS VARIEDADES Y VIGENCIA DE LAS MISMAS.

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 uno o dos días con una conservación muy delicada, tanto por el calor como por el frío, por su tendencia a deshidratarse. Preferentemente a temperatura ambiente a unos 8-10º C en lugar fresco y con un buen grado de humedad. También en cámara frigorífica a 4-6º C. A la hora de la conservación es más importante la humedad que la temperatura.

#### ► OFERTA DE IMPORTACIÓN

Para fresco, no suele importarse puesto que la producción nacional es más que suficiente para abastecer el mercado. Aún así, las partidas procedentes de Alemania, Bélgica, Francia y Holanda serían las más representativas.

#### ► ASPECTOS NUTRICIONALES Y OTROS DATOS DE INTERÉS

La acelga pertenece a la misma familia de la espinaca y la remolacha, aunque a diferencia de esta última (*Beta vulgaris* var. *vulgaris*), la parte comestible no es la raíz sino las hojas (*Beta vulgaris* var.

#### Principales zonas de producción<sup>1</sup>



#### Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

##### ANTERIORES

Clasificado	Envase formato y peso	Otros
Granel sin clasificar	Cajas de madera de 20 kg, en manojo de medio kg y 1 kg atados con mimbre.	Transporte en camión de toldo con un buen grado de humedad, regando el producto para preservar la duración del producto.

##### ACTUALES

Granel	Categoría	Envase y peso
Clasificado	I	Larga distancia: colocadas en posición horizontal, en cajas de madera (envase no retornable) de 7-8 kg. Corta distancia: cajas de plástico de 15 kg. NOTA: en especial, para grandes superficies envases "tipo ifco" de plástico duro, desmontables, fácil manejo, apilables y retornables.



### ¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Se clasifican tanto por el color y tamaño de la lámina (hoja), tonalidad y grosor del pecíolo o penca\*, precocidad, etc., como diferenciando entre las de hoja lisa o rizada (más arrugada). Las hojas constituyen la parte comestible y son de forma ovalada, ligeramente acorazonada, con numerosas nervaduras. Las variedades más conocidas y cultivadas por su calidad y sabor son:

#### Amarilla de Lyon

- Gran productividad y aguante a la subida de la flor.
- Resistente al frío y al calor, se puede cultivar todo el año.
- Hojas grandes abundantes, rizadas o crespas, de color verde amarillento, con penca\* blanca, en tallos muy puros, de unos 10 cm. de ancho.
- La de mayor comercialización, por su calidad y excelente paladar. Muy apreciada. Transporte en camión frigorífico a 4-6º C y un grado de humedad del 80%. Conservación delicada.

#### Verde con penca blanca Bressane

- Catalogada entre las de hoja lisa y penca ancha\*\*.
- Maciza y de tamaño intermedio.
- Hojas de abullonado grueso, color verde oscuro, con penca acostillada, muy blanca, carnosa y volúmenosa, de hasta unos 15 cm de ancho.
- Otra de las variedades representativas del mercado, de sabor muy agradable y suave. Transporte en camión frigorífico a 4-6º C y un grado de humedad del 80%. Mejor conservación y mayor resistencia que la anterior.



A título de curiosidad se pueden citar algunas otras variedades: hoja verde con penca blanca, Fordhook giant, R. Niza, Green, etc., y Ruibarbo dentro de las de hoja verde con envés rojizo y penca roja.

*\*Pecíolo o penca: nervio o parte principal de la hoja que nace de un pequeño brote de la planta, muy desarrollado y carnoso, que se extiende hasta el limbo o parte ensanchada de la misma. Es de color blanco o amarillento (crema) en las variedades más comerciales, aunque también puede ser rojo. Tierno, fibroso, sabroso y un poco amargo.*

*\*\*La acelga verde de penca ancha es una variedad que se caracteriza por su carnosa penca blanca provista de hojas en color verde oscuro y de abullonado grueso y marcado. Toleran muy bien el frío.*

cicla). Originaria de Europa y el norte de África, su nombre procede del árabe "selg". Tradicionalmente, la especie que crece silvestre ha sido empleada con fines medicinales. Una verdura habitualmente poco valorada pero con grandes aportaciones nutricionales y gastronómicas. Ideal para dietas adelgazamiento por su bajo valor calórico y efecto laxante. Gran contenido en agua, fibra, betacaroteno (provitamina A), vitamina B (ácido fólico) o minerales, destacando especialmente el potasio. En menor proporción, magnesio, sodio, hierro, calcio y yodo. Su ingesta es muy adecuada o recomendada para mujeres embarazadas, niños en edad de crecimiento y personas con carencias de vitamina A, así como para la prevención de enfermedades degenerativas, cardiovasculares y cancerosas. Beneficia también para afecciones respiratorias, piel, vista, anemias, enfermedades hepáticas o cálculos renales. Posee propiedades antioxidantes. No obstante, en el caso de los niños, los pediatras aconsejan no introducirla en la dieta hasta el año y medio, por su contenido en nitratos ya que puede producir "metahemoglobinemia" (la hemoglobina encargada del transporte del oxígeno en sangre se transforma en metahemoglobina dificultando la oxigenación de los tejidos). Las hojas verdes más externas concentran más niveles de vitaminas y nutrientes. Para un mayor aprovechamiento de sus propiedades se aconseja tomarlas de la manera más natural posible, en ensaladas, etc., aunque la forma más frecuente de prepararla es hervida, cocida o al vapor, picadas muy menudas, lavadas y puestas en agua fría con

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

Total consumo nacional	87,4
Comercio mayorista en la Red de Mercas	45,1
Cuota de mercado	52%

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

### Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada	Aunque todo el año, las mejores de/a
Producto nacional	Todo el año	Finales de otoño a principios de primavera*
Producto importación	Apenas tiene relevancia dentro de la oferta de los mercados nacionales	

\* Este período concentra el 75% de las ventas anuales.



### Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Acelga de hojas rizadas (Lyon)	Acelga de hojas lisas (Verde)
Enero	60	40
Febrero	70	30
Marzo	90	10
Abril	95	5
Mayo	100	—
Junio	100	—
Julio	95	5
Agosto	90	10
Septiembre	90	10
Octubre	80	20
Noviembre	80	20
Diciembre	70	30

### Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año



Nota: Estacionalidad de las ventas en base al movimiento de volúmenes de los cinco últimos años en la Red de Mercas.

### Ventas por variedades. Porcentajes sobre total anual.

Datos de la Red de Mercas

Acelga de hojas rizadas (Lyon)	84
Acelga de hojas lisas (Verde)	16

sal, rehogadas posteriormente de muy distintas maneras (aceite con limón/vinagre, ajo, bechamel, etc.). Se pueden degustar solas o también como guarnición de platos de carnes, pescados, arroces, pastas o legumbres, en sopas, rebozadas, rellenas e incluso de postre, preparadas con leche y canela, en definitiva, dan mucho juego en la cocina. Para su preparación hay que tener en cuenta que los tiempos de cocción son diferentes para hojas y pencas. En fresco, se pueden comprar enteras, o bien envasadas, limpias y picadas, listas para consumir. También combinadas con otras verduras formando parte de los denominados productos de 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> gama, además de en conserva ya hervidas, en botes de cristal.



### Consumo de acelga y espinaca\* por segmentos. Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
2000	86,6	7,7	5,7
2006	81,7	14,2	4,1



\*Datos agregados de acelgas y espinacas, según recoge el Panel Alimentario del MAPA en el epígrafe Otras verduras.

Datos de 2006.

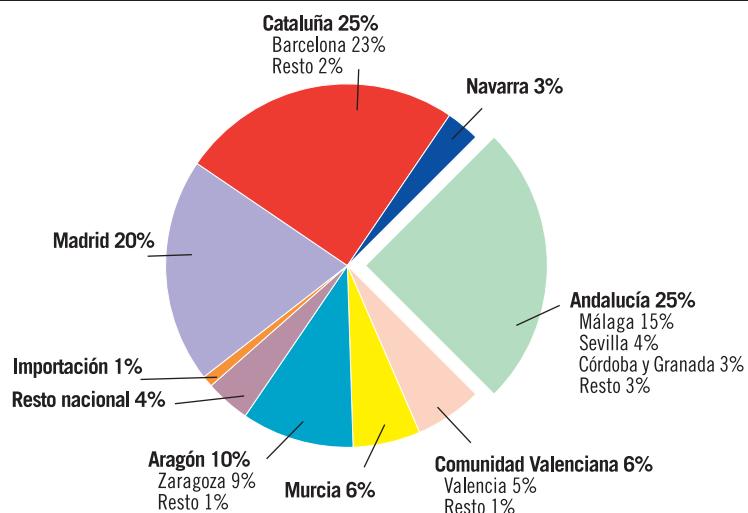
Fuente: MAPA.

### RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN EN CONSUMO

Hay que procurar escoger las de hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde uniforme y brillante y de pencas duras, rechazando las de hojas lacias, mustias o que presenten desperfectos. Es una verdura de vida corta, por lo que conviene consumirla lo más rápida-



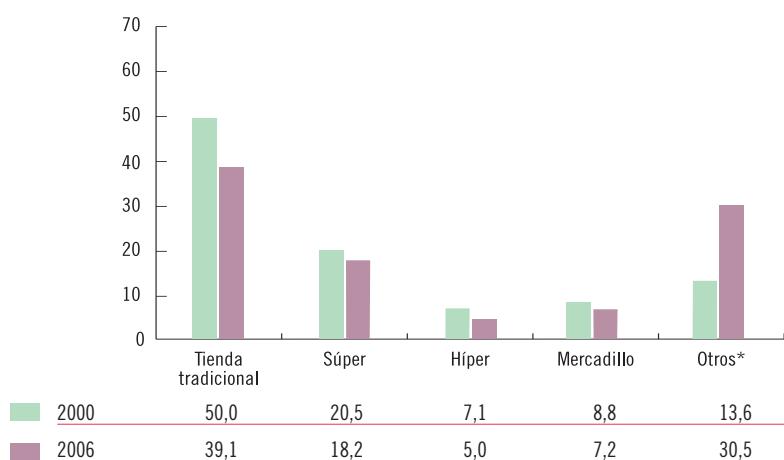
### Procedencia de las acelgas comercializadas en la Red de Mercas.



NOTA: Procedencias obtenidas en base a los datos de los cinco últimos años.

### Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

Porcentajes



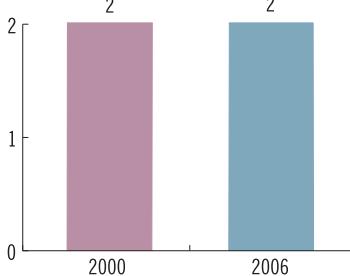
Datos agregados de acelgas y espinacas, según recoge el Panel Alimentario del MAPA en el epígrafe Otras verduras.

\*Otros: Incluye autoconsumo, venta a domicilio, etcétera.

Fuente: MAPA.

mente posible tras su recolección. En casa, la conservación se realizará en el verdulero del frigorífico en bolsas de plástico, a 8-10° C, sin lavar, por espacio de dos o tres días. Admite congelación, previo escaldado. Envasada al vacío, en el congelador a una temperatura de -18/-22° C, se puede conservar durante unos seis meses, siempre respetando el adecuado proceso de congelación.

### Evolución del consumo de acelgas y espinacas\* por persona y año. Kilos

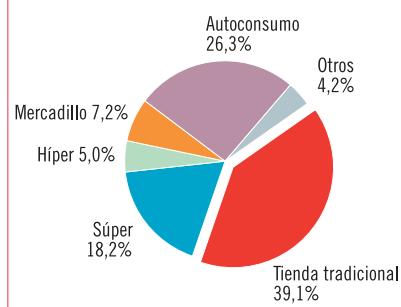


\*Datos agregados de acelgas y espinacas, según recoge el Panel Alimentario del MAPA en el epígrafe Otras verduras.

Fuente: MAPA.

### ¿Dónde compran acelgas y espinacas\* los hogares?

Cuota de mercado de los establecimientos



\*Datos agregados de acelgas y espinacas, según recoge el Panel Alimentario del MAPA en el epígrafe Otras verduras.

Fuente: MAPA.