



## ESPÁRRAGO (*Asparagus officinalis*. Familia: Liliáceas )

### Principales zonas de producción



### ► VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna a resaltar.

### ► NUEVAS VARIEDADES

Tampoco se han experimentado cambios de las más tradicionales y habituales del mercado.

### ► PERÍODO DE CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO EN LOS MERCADOS MAYORISTAS DE LA RED DE MERCAS

Blancos y verdes, la conservación es muy delicada y con poca estancia en las Mercas en cámara con alto grado de humedad a 6/8º C.

### ► OFERTA DE IMPORTACIÓN

En la contraestación, Perú y Chile por producción, similitud de características con el nacional y buena acogida en el mercado.



### Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

#### ANTERIORES

Prácticamente no se comercializaban los actuales blancos y verdes que se ponen a la venta y con un elevado componente de autoconsumo. El más presente en los mercados era el triguero silvestre, que se comercializaba en macitos atados de 250 g aproximadamente.

#### ACTUALES

Básicamente desde el año 2000 es cuando existe una verdadera inquietud para su consumo en fresco, sobre todo en el caso del blanco.

Formatos	Categoría	*Calibre	Envase y peso	Observaciones
Encajado en cartón (envase no retornable)	Extra	Por diámetro: 12/16+ mm (blanco) 10/16+ mm (verde)		Cat. Extra, calidad superior, bien formados y rectos, con yemas cerradas y color prácticamente uniforme en cabeza y turión.
	I	10/16+ mm (blanco) 6/12+ mm (verde)	Caja de cartón o madera de 10/12kgs con 20/24 manojo homogéneos, atados, tumbados y envueltos en papel, de 1/2 o 1kg de peso, si bien el formato de peso más común es el primero).	Cat. I, buena calidad, admite ligeros defectos de curvatura, tinte o lignificación, esta última excepto en el blanco y siempre que desaparezca con el pelado normal del producto.

\* También clasifican por su longitud: largos, superior a 17 cm, y cortos, entre 12 y 17 cm. En el caso de los blancos la longitud máxima admitida es de 22 cm y de 27 cm para los verdes. En ambas especies, las mismas clasificaciones de diámetro y longitud para morados. Todo ello, sin perjuicio de las características específicas aplicables en los casos de DO y otras certificaciones.

Para conserva, normalmente se catalogan como se indica a continuación a título orientativo, predominando las Cat. Extra y I:  
 Muy grueso o extra grueso: 14/19 mm.  
 Grueso: 11/14 mm.  
 Medio: 9/11 mm.  
 Delgado: menos de 9 mm.



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

El espárrago pertenece a la familia de las *Liliáceas* como cebollas o puerros, si bien no guarda ninguna similitud de características con ellos. Se le ha llegado a denominar el “caviar de la huerta” por su exquisito paladar, suave con un ligero matiz amargo casi imperceptible. Es un brote tierno o turión que se forma a partir de una raíz, no ramificada, que se llama “zarpa” o “garra” y que si se deja crecer y recibir la luz solar desarrolla su clorofila adquiriendo tonalidad verde. Las variedades principales para el mercado en fresco se dividen en blancos y verdes, cuyas características figuran a continuación, si bien existe otro tipo de espárrago, el morado (muy apreciado sobre todo en Italia), que básicamente es un espárrago de sabor algo más fuerte, cuya yema y parte del turión ha brotado por encima de la tierra recibiendo la luz del sol adquiriendo rasgos de color violeta o púrpura. Los hay blancos, con la yema y una parte del turión rosa violeta o púrpura, y verdes, los más habituales, parcialmente de color morado y verde.

En la actualidad, el cultivo en invernaderos y el importante flujo de importaciones de contraestación ofrece la posibilidad de consumirlos durante todo el año, o también en conserva con una gran demanda. Aparte de los no híbridos, se hacen también algunos hibridados que se adaptan a la recolección de turiones verdes o blancos, grandes, de buena uniformidad y productividad.



#### Verde o triguero\*

- Crece en contacto con la luz del sol y desarrolla la clorofila que aporta su color.
- Se recolecta cuando tiene una longitud aproximada de unos 20/25 cm y es de menos grosor que el blanco, las yemas o puntas pueden ser verdes o violetas.
- Muy apreciados por su sabor y aroma parecido al que crece espontáneo en esparraguera silvestre y que se denomina “triguero”, que es más delgado y pequeño, así como de paladar amarguidulce más intenso.
- El verde de Aubervilliers (verde común) o el Mary Washington son algunas de las variedades más representativas entre los de cultivo. Buen transporte y delicada conservación.

#### Blanco\*\*

- Crece bajo tierra en caballones, por lo que al no recibir la luz solar, no desarrolla el pigmento de la clorofila.
- Gruesos, carnosos, y firmes con la extremidad ligeramente en punta la variedad Argenteuil y de gran productividad la Darbonne.
- Sabor y textura muy suaves, con baja fibrosidad (hebras), o nula en el caso de la Denominación Específica Espárrago de Navarra, por sus mejores condiciones climatológicas o mayores horas de frío.
- Para crudo o conserva, su precio en el mercado, normalmente, suele ser más mayor por el laboreo y el modo de recolección manual. Buen transporte y muy delicada conservación.



\* El de Huétor-Tájar o el Verde de Aranjuez, con un método de cultivo similar al desarrollo natural del silvestre o “triguero”, cuentan con DO y la certificación de Alimentos de Calidad de la Comunidad de Madrid, respectivamente. En el caso de la DO Huétor-Tájar, el diámetro es delgado, entre 4-12 mm, la cabeza aguda o acuminada y de mayor diámetro que el tallo y la longitud oscila de 20 a 30 cm. Los turiones presentan un pequeño espolón debajo de las escamas y reúnen todas las condiciones organolépticas específicas de la especie y la DO que, como ya se ha apuntado más arriba, recuerdan al “triguero silvestre”.

\*\* La Denominación Específica Espárrago de Navarra acoge exclusivamente a espárragos blancos de excelente calidad, cultivados en las zonas del sur de Navarra, Aragón y La Rioja, colindantes con la ribera del río Ebro. El producto bajo esta denominación ha de ser de coloración blanca marfil, textura suave, escasa o nula fibrosidad y un perfecto equilibrio en la suavidad de amargor en el paladar. Han de estar rectos, bien formados, con la yema cerrada y tener una longitud comprendida entre 17 y 22 cm y un diámetro de 12 a 16 mm. Los de categoría extra, o calidad superior, pueden llegar a medir hasta 30 cm.



### Calendario de comercialización.

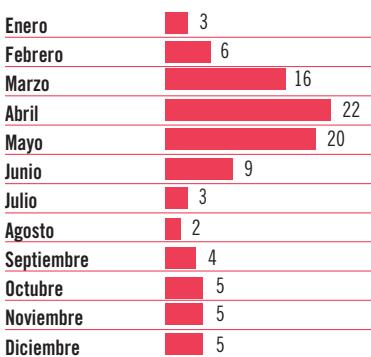
Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Espárrago verde o triguero	Espárrago blanco
Enero	95	5
Febrero	95	5
Marzo	90	10
Abril	90	10
Mayo	90	10
Junio	90	10
Julio	90	10
Agosto	90	10
Septiembre	90	10
Octubre	90	10
Noviembre	90	10
Diciembre	95	5

■ Producto nacional

■ Producto de importación

### 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

Espárrago verde o triguero	90
Espárrago blanco	10

### Temporada o mejor época de consumo

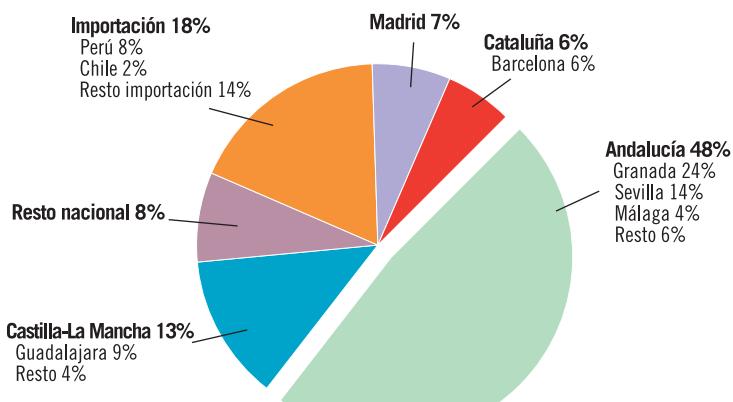
Origen	Temporada
Producto nacional	<i>Todo el año (Los mejores, de marzo* a junio, cultivados al aire libre)</i>
Producto importación	<i>De julio a febrero</i>

\*Aunque los mejores son de abril y mayo, sobre todo si nos atenemos a lo que reza el antiguo refrán: "los de abril para mí, los de mayo para mí amo y los de junio para mi burro o para ninguno", aunque ello no deje de ser anecdotico puesto que las técnicas de cultivo actuales nos permiten degustar espárrago de calidad en cada momento.

### ASPECTOS NUTRICIONALES Y OTROS DATOS DE INTERÉS

Muy típico de la dieta mediterránea. Desde el punto de vista nutritivo, el espárrago es uno de los alimentos más bajos en calorías por su casi total carencia de grasas e hidratos de carbono, lo que le hace ideal para las dietas de adelgazamiento. Su composición principal es el agua en más del 90%, rico en proteínas y fibra. En su carga vitamínica destaca su contenido en vitaminas C, E y A (provitamina o betacaroteno), con una poderosa acción antioxidante. También aportan a nuestro organismo cantidades significativas de folatos y distintas vitaminas del grupo B, minerales como potasio, fósforo, hierro y magnesio, además de otros oligoelementos. En definitiva, un alimento bastante rico en nutrientes pero bajo en calorías y con un gran aprovechamiento terapéutico. Precisamente, en relación con la salud, como ya se ha comentado antes, es indicado en los casos de obesidad puesto que además su elevado aporte en fibra produce sensación de saciedad. También en afecciones renales, sobre todo en fresco, por su alto poder depurativo y diurético, problemas de estreñimiento por su acción laxante debido a su alto contenido en fibra, hernia de hiato, ecemas de la piel e incluso en la prevención

### Procedencia de los espárragos comercializados en la Red de Mercas.



ción y tratamiento de algunos tipos de cáncer, como el de intestino grueso, el de colon o la leucemia. Además parece comprobada la eficacia de sus antioxidantes en el control y modificación del llamado "mal colesterol", con sus consiguientes efectos beneficiosos para la reducción de riesgos vasculares en combinación con su acción sedante. Una precaución, aquellos que padecen problemas de nefritis o de ácido úrico deben tomarlos con moderación. Por otra parte, cuando se consumen espárragos

aparece un olor característico en la orina por su contenido en asparagina y que desaparece con la micción.

En la cocina tienen múltiples usos y aplicaciones, si bien para algunos preparados, sobre todo en hervidos, conviene lavarlos y pelarlos previamente desde la punta hasta la base, especialmente en el caso de los blancos de piel más dura. En lo verdes, directamente se pueden quitar las partes leñosas de la base ejerciendo una suave presión con los dedos, aunque recomendando no tirarlas pues-



to que son las más ricas en vitaminas y sabor y cocidas podemos aprovechar su caldo para sopas o cocer otras verduras. El espárrago, dependiendo del grosor y el tipo, se ha de cocer lentamente durante un tiempo aproximado de unos 10/30 minutos, menos en el caso del verde, se sala poco antes de terminar la cocción y se deja enfriar y escurrir antes de servir. Mejor en una olla alta para que de este modo las yemas queden descubiertas de agua y se hagan al vapor. Se aconseja degustarlos de la forma más natural posible, templados y acompañados únicamente de un chorrito de buen aceite. Aparte se pueden disfrutar fritos, asados, a la brasa, gratinados, rellenos, en todo tipo de revueltos, tortillas, etc., y particularmente, los trigueros resultan muy adecuados y sabrosos para hacerlos a la plancha y combinar con carnes, pescados, arroces u otras verduras. Blancos o verdes, también pueden formar parte de ensaladas templadas o frías, gazpachos, sofritos, flanes, puding y con pastas, canelones o lasañas pueden resultar especialmente atractivos para los niños. Una lista de aplicaciones y platos de toque personal que se hace interminable. Particularmente, la crema de espárragos es un plato distinguido y apreciado en alta cocina.

Las conservas son otra alternativa, si bien la carga vitamínica y de fibra se reduce. Las presentaciones más habituales son en lata o bote de cristal para espárragos enteros, cortos y yemas.

#### RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

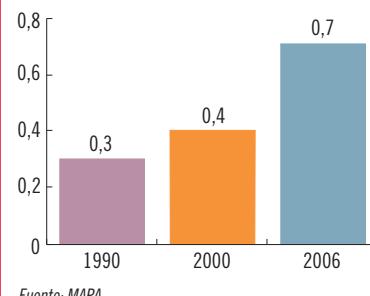
Frescos, elegiremos los de puntas compactas y cerradas, de tallo recto y firme, brillante y sin cambios de coloración, exentos de magulladuras, golpes o manchas. Envueltos en un paño húmedo se conservarán bien en el frigo durante al menos dos o tres días. En bolsa de plástico se conservan peor y el tiempo se reduce, por lo que no se hace muy recomendable. Los verdes se pueden poner en un recipiente con la base en agua, como un ramo de flores. En general, es preferible consumirlos con rapidez porque tienden a endurecerse. También admiten congelación previo lavado, cortado y escaldado que puede variar de 2 a 4 minu-

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

Total consumo nacional	32,2
Comercio mayorista en la Red de Mercas	9,7
Cuota de mercado	30%

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

#### Evolución del consumo de espárragos por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

#### Consumo de espárragos por segmentos.

Porcentaje sobre el total nacional

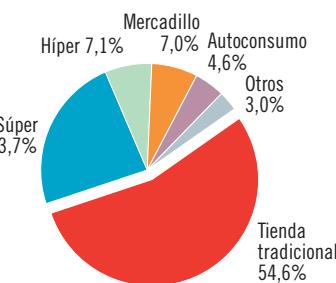
	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	43,0	5,9	1,1
2000	75,1	22,7	2,2
2006	81,4	18,0	0,6

Datos de 2006.

Fuente: MAPA.

#### ¿Dónde compran espárragos los hogares?

Cuota de mercado de los establecimientos

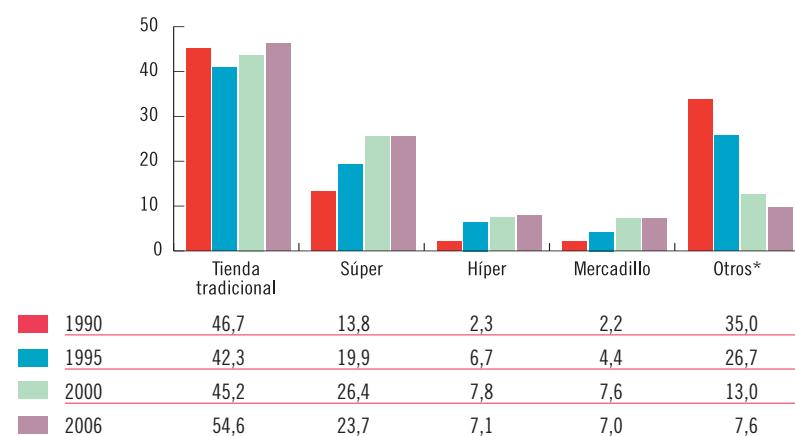


Fuente: MAPA.

tos según tamaño. Posteriormente se “asustan” o enfrián en agua muy fría durante unos minutos y se introducen en bolsas o recipientes aptos para congelación. Así nos pueden durar en torno a un año, aunque al descongelarlos pierden firmeza. En cuanto a la conserva, también se mantiene bien en lu-

gar seco pero siempre estando muy atentos a la fecha de caducidad. Asimismo, las latas o botes se pueden guardar en el frigo, aunque manteniendo la precaución de sacarlos del mismo un tiempo antes para degustarlos a temperatura ambiente y aprovechar todas sus propiedades y sabor.

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



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

Fuente: MAPA.