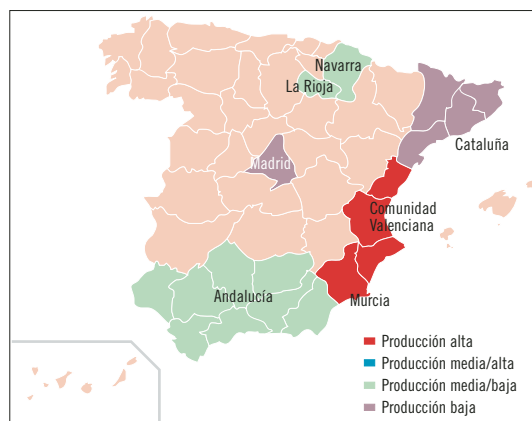




**ALCACHOFA**

**Principales zonas de producción**



**VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN**

Ninguna.

**NUEVAS VARIEDADES**

Siguen las tradicionales desde que se conoce este cultivo, únicamente reclasificadas.

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

La permanencia en las Mercas es de unos tres días con una conservación muy delicada, tanto por el calor como por el frío. Preferentemente a temperatura ambiente a unos 8° C en lugar fresco y con un buen grado de humedad.

**RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO**

Hay que procurar escoger las de buen tamaño y sanas, pesadas, compactas, bien formadas y de limpio color verde claro. Si al ejercer una suave presión crujen, es señal de frescura. En cambio, si están blandas, se abren con facilidad o presentan manchas pardas, hay que rechazarlas. No obstante, las de “invierno” pueden ofrecer un aspecto un tanto pardusco por el frío, pero que no afecta a su calidad. Al cortarlas se ennegrecen con facilidad debido a la oxidación de sus componentes al contacto con el aire, lo que se puede evitar frotándolas o rociándolas con limón. Para conservar,

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

**ANTERIORES**

**Granel sin clasificar:** Sacos, serones o cestas sin quitar las hojas, de 20/25 kg de peso.

**ACTUALES**

Graneles	Categoría	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Granel Clasificado, buscando uniformidad	I	7,5/9 cm 6/7,5 cm	En Navarra y zonas limítrofes se comercializa por docenas presentada en envases de madera o plástico retornable, conteniendo 3/4 docenas (36/48 piezas), con sus hojas y tallos. Para fuera de Navarra, o el resto de regiones, se hacen en caja de madera (tipo perdido) de 10/12kgs con un poco de tallo. En todos los casos, colocadas con la cabeza tumbada.	La Cat. I, buena calidad, brácteas(escamas o pencas) apretadas, color específico y sin ningún tipo de ennegrecimiento, puede llegar a presentar ligeras alteraciones o magulladuras. En el caso de la “Bouquet”, además, no se conceden tolerancias de calibre.
	“Bouquet”	3,5/6cm		

recomendable en lugar fresco y mejor con tallo hasta que se vayan a consumir, así nos aguantarán al menos una semana. Una vez cocinadas, también se pueden meter en el frigo, pero procurando consumirlas en el día. Admiten congelación durante varios meses.

**OTROS DATOS DE INTERÉS**

Su principal componente es el agua, rica en hidratos de carbono; inulina, que

estimula el apetito y fibra, etc.; minerales, entre los que destacan potasio, calcio, magnesio y fósforo, y vitaminas del tipo B (1 y 2 especialmente) y en menor proporción A, C y E. La sustancia que le da el sabor ligeramente amargo, la cinarina, estimula la secreción biliar.

Es diurética, buena en el tratamiento de la diabetes, del estreñimiento, los cálculos vesiculares, la gota o el reuma (incluso el jugo resultante de su coc-



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

Es una inflorescencia de la alcachofera con la cabeza floral comestible. Al cogollo central, más tierno, se le llama “corazón de alcachofa”. También se la conoce con el nombre de alcaucil. Su momento para recolectar y consumir es cuando la flor aún es inmadura. La conservación de la alcachofa es muy delicada.

#### Blanca Tudela (la más comercializada)

- Gran productividad, fruto pequeño con forma alargada oval y compacto que difícilmente se abre.
- Brácteas (escamas) de color verde muy apretadas.
- Carne tierna, sabrosa y fina.
- La más cultivada y habitual en el mercado. En zonas frías mayor producción en primavera. La producida en Tudela (Navarra) tiene indicación geográfica protegida y la de Benicarló DO\*.

#### Violeta (principalmente los meses de verano)

- Fruto corto pero de buen tamaño y forma cónica.
- Brácteas (escamas) de color violeta y muy desarrolladas.
- Carne blanca de sabor suave, con ligero toque amargo.
- Cultivo más propio de zonas cálidas del Mediterráneo. A la variedad de ascendencia francesa. Violeta de Provenza se la conoce con el nombre de “Bouquet” y se puede consumir incluso cruda cuando aún no ha madurado.

\* IGP Blanca de Tudela (Navarra): Envasada en madera cubierta con plástico con el logotipo del consejo regulador. Tamaño medio, forma redondeada ligeramente elipsoidal, brácteas centrales muy apretadas, crujientes, levemente amargas, jugosas, dan sensación de frescura en el paladar, no se cierra en el ápice (corona) formando orificio circular y se pueden comer casi todas sus hojas. Las de conserva deben ser los corazones enteros, o en mitades, envasados en vidrio provenientes de ejemplares sanos, exentos de golpes, limpios, de aspecto fresco y homogéneos de color, tamaño, consistencia, etc. Para el producto en fresco se destina la producción de otoño y marzo (segunda brotación), mientras que la industria emplea de forma creciente la producción desde abril hasta junio, con temperaturas superiores a 25° C la alcachofa comienza a hacer pelo y perder calidad. La producción también se para con los fríos y las primeras heladas (invierno) y la recolección igualmente se realiza de manera manual.

DO Alcachofa de Benicarló: Blanca de Tudela en las cat. extra y 1ª con una rigurosa recolección (a mano entre octubre y abril), selección individual del producto, calibrado, envasado, etiquetado, etc. Destaca su forma chata y compacta, además de su peculiar hoyuelo. Muy resistente al ennegrecimiento, buen transporte y prolongada conservación sin deterioro de su alta calidad. Otra variante de la Blanca de Tudela es la alcachofa de Aranjuez, con las mismas características de fruto pequeño y carne sabrosa y fina, enclavada dentro del epígrafe Alimentos de Calidad de la Comunidad de Madrid.



ción) pero, sobre todo, muy favorable para el control del colesterol por su contenido en esteroides vegetales, la función hepática, las afecciones de la piel o las digestiones pesadas tras la ingesta de alimentos grasos. Su bajo contenido en calorías la hace especialmente indicada en dietas de adelgazamiento. Contiene cinarósido, flavonoide, de eficaz acción antiinflamatoria. En personas con trastornos digestivos puede producir flatulencia.

En cuanto a las propiedades culinarias, se pueden preparar hervi-

das, crudas en ensaladas, en ambos casos con un gran aprovechamiento de vitaminas y oligoelementos, salteadas con ajos y jamón, en menestra, rebozadas, asadas, guisadas, estofadas, como complemento de arroces, carnes, etc., y, para los más pequeños, troceadas y añadidas en pizzas, canelones o lasañas.

En el caso de hervirlas se recomienda el mínimo de agua, sólo cubiertas, añadiendo unas gotas de jugo de limón o vinagre para evitar que se pongan negras y en cacerola de barro o de acero inoxidable. Evitar el aluminio.



### Calendario de comercialización.

Varietades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Alcachofa blanca	Alcachofa violeta
Enero	100	
Febrero	100	
Marzo	100	
Abril	100	
Mayo	100	
Junio	100	
Julio	80	20
Agosto	80	20
Septiembre	100	
Octubre	100	
Noviembre	100	
Diciembre	100	

### Ventas por variedades.

Porcentajes sobre total anual. Datos de la Red de Mercas

Alcachofa blanca	99
Alcachofa violeta	1



### Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

Enero	14
Febrero	16
Marzo	16
Abril	13
Mayo	10
Junio	3
Julio	1
Agosto	1
Septiembre	2
Octubre	4
Noviembre	9
Diciembre	11

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

Para hacerlas a la plancha y al horno se sugiere no cortar las puntas, puesto que así mantienen la humedad interna durante el proceso. En cuanto a las conservas, se pueden presentar en agua y sal, vinagre, congelada, etc. Y,

por último, apuntar sus aplicaciones en cosmética y en la elaboración de bebidas aperitivas de paladar amargo.

#### ► PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Para fresco, no suele importarse puesto

que la producción nacional es suficiente para abastecer el mercado. Perú es uno de los principales exportadores mundiales, aunque dicho producto parece tener como destino principal la industria transformadora y conservera.





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

Total consumo nacional	sd
<b>Comercio mayorista en la Red de Mercas</b>	<b>37,1</b>
Cuota de mercado	-

Datos de 2004. El consumo incluye hogares y extradoméstico.  
Fuente: MAPA y Mercasa.

**Temporada o mejor época de consumo**

Origen	Temporada
Producto nacional	<i>Todo el año (Las mejores, de octubre a mayo)</i>

**Procedencia de las alcachofas comercializadas en la Red de Mercas**

