



**CALABACÍN**

**Principales zonas de producción**



**▶ VARIETADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN**

Ninguna especialmente.

**▶ NUEVAS VARIETADES**

Siguen vigentes las tradicionales.

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

La permanencia del producto en los Mercas es de unos tres días en cámara frigorífica a 6/8° C.

**▶ RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO**

Hay que comprobar y elegir los que sean firmes al tacto y que la piel no presente manchas. Mucho mejor elegir los ejemplares más pequeños o medianos de textura dura, los grandes suelen tener más pepitas y una carne menos tierna. La intensidad de color, oscuro o claro, no influye en su calidad. Se puede conservar en el frigo durante una semana, pero siempre separados de otros vegetales o frutas que desprendan etileno, tomates, plátanos, melocotones, melones, etc., porque maduran antes y aparecen sabores amargos.

**▶ OTROS DATOS DE INTERÉS**

Bajo en calorías, su componente principal es el agua, por lo que resulta recomendable en dietas de adelgazamiento. En cuanto a carga vitamínica destaca su

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

**ANTERIORES**

**Granel sin clasificar:** Cajas de madera de unos 20/25 kg.

**ACTUALES**

Graneles	Categoría	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Granel clasificado	I	<i>Por longitud:</i> 7/14 cm 14/21 cm 21/30 cm  <i>Por peso:</i> 50/100 g 100/225 g 225/450 g	Caja de cartón no retornable de 5/10 kg, colocados en posición horizontal (tumbados). Últimamente se están confeccionando envueltos individualmente en plástico termosellado unificado (filmado).	La Cat. I debe presentar buena calidad y las características propias de la variedad, se admiten ligeros de forma, coloración y epidérmicos cicatrizados. El pedúnculo no debe exceder los 3 cm.
Embandejado (en central hortofrutícola por encargo cliente)	I		Polipropileno expandido de 600-800 gr/bandeja.	





aporte en vitamina C y algunas del grupo B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>), rico en minerales como potasio, magnesio, hierro y fósforo. Debido a su buen contenido en mucílago (fibra) tiene un suave efecto laxante y favorece el funcionamiento del aparato digestivo. Al ser bajo en sodio es muy apropiado en los casos de afecciones cardiovasculares (hipertensión, etc.), en el control del colesterol en sangre y de los niveles de azúcar que le hace muy indicado en episodios de diabetes por sus propiedades diuréticas.

En la cocina, se recomienda pelar antes de preparar los de mayor tamaño, puesto que la piel puede producir sabores amargos. Aunque se puede llegar a ingerir crudo en ensalada, lo habitual es cocinarlo y, como su sabor es muy suave, se presta a numerosas preparaciones como pistos, tortillas, o rebozado y frito, que resulta muy sabroso pero que absorbe gran cantidad de aceite. También se puede hacer a la plancha, formando parte de parrilladas de verduras, al vapor, rellenos y, en cocina internacional, como rebozado con tempura japonesa o en papillote (envuelto en papel de aluminio acompañado de otras verduras y un chorrito de aceite y horneado en su propio jugo). Para los más pequeños se les puede ofrecer en cremas, purés, en originales San Jacobos o utilizado como sustitutivo de la base de las pizzas (previamente asado en horno o en microondas). Asimismo, resulta una buena guarnición para carnes y pescados. Como curiosidad, las flores del calabacín también son comestibles y se preparan rellenas o fritas, sobre todo con carne, dentro de la cocina imaginativa.

#### ► PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Las importaciones apenas tienen peso específico, puesto que la producción nacional abastece suficientemente la oferta de los mercados.

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

El calabacín es un fruto pepónide, en su mayoría de forma alargada, perteneciente a la familia de las cucurbitáceas emparentada con las calabazas. Presente en el mercado durante todo el año, el calendario de comercialización obedece a los ciclos de siembra y recogida, divididos habitualmente en extratemprano, temprano, normal o corto y tardío. Su color más característico es el verde oscuro y brillante, aunque los hay en otras tonalidades de verdes medios e incluso blancos. Existen infinidad de variedades e híbridos, entre los que se pueden destacar como más comerciales los que se describen a continuación clasificados por colores, según los términos empleados para su puesta a la venta.

- Calabacín verde\***
- Tamaño variable, según variedades, forma cilíndrica alargada o apepinada. Algunos pueden presentar ligera curvatura o tener aspecto globoso en el extremo.
  - Piel lisa, color verde, según tipos, más o menos oscura, brillante y con algún jaspeado.
  - Interior reticulado, carne blanquecina, jugosa, suave y agradable, que contiene semillas planas, ovales, blanco amarillento, casi inapreciables para el paladar.
  - Para consumir en su momento óptimo, la recolección se realiza cuando el fruto aún no está maduro, media madurez. El fruto maduro presenta gran cantidad de semillas y no es comercializable por su dureza y volumen. Buen transporte y conservación.

- Calabacín blanco**
- Tamaño medio/largo, cilíndrico algo globoso en el extremo.
  - Piel lisa, con posibilidad de aristas, color blanco cremoso.
  - Aunque el color exterior varía, el interior y la carne presentan los mismos rasgos que el resto de las variedades.
  - Buen transporte y conservación.

#### \*Calabacín verde:

El de mayor comercialización. Los ejemplares más comunes y óptimos para consumo se encuentran en la escala de los 20 a 24 cm de longitud, aunque pueden llegar a medir hasta cerca de los 50 cm. Entre las variedades más comercializadas se podrían destacar: con frutos largos, color verde oscuro brillante y jaspeado claro, o moteado crema, el *Black Beauty* (belleza negra) o el *Diamante* que, por lo general, no suele superar los 22 cm de longitud. En verde medio brillante, el *Cora*, de gran precocidad, propio de épocas calurosas, muy uniforme y con un tamaño entre los 16/24 cm. Otras variedades extendidas y de características similares a las anteriores serían *Zucchini*, muy apropiado para invernadero, *Elite*, *Consul*, *Senator*, etc. El *Minicalabacín*, de aparición bastante reciente en los mercados, no es una subespecie sino que se trata de un calabacín de recolección muy temprana y, por ello, de textura notoriamente tierna, fina y sin apenas semillas.

Además, existen los de tipo gris, gris verdoso, etc., así como otra amplia gama de referencias, normalmente obtenidas por hibridación, que no obstante cuentan con poca presencia en los mercados nacionales dedicándose principalmente a la exportación.





**Calendario de comercialización.**

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Calabacín largo verde oscuro	Calabacín blanco
Enero	100	
Febrero	100	
Marzo	100	
Abril	95	5
Mayo	95	5
Junio	95	5
Julio	95	5
Agosto	95	5
Septiembre	95	5
Octubre	95	5
Noviembre	100	
Diciembre	100	

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

Datos de la Red de Mercas

Calabacín largo verde oscuro	97
Calabacín blanco	3



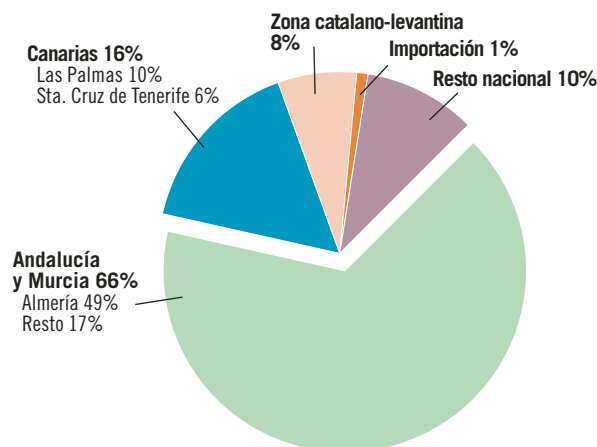
**Estacionalidad global de las ventas.**

Porcentaje sobre total del año

Enero	8
Febrero	8
Marzo	9
Abril	9
Mayo	9
Junio	9
Julio	8
Agosto	7
Septiembre	8
Octubre	9
Noviembre	8
Diciembre	8

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

**Procedencia de los calabacines comercializados en la Red de Mercas**



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

Total consumo nacional	sd
Comercio mayorista en la Red de Mercas	51,5
Cuota de mercado	-

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

**Temporada o mejor época de consumo**

Origen	Temporada
Producto nacional	Todo el año (Los mejores en invierno, primavera y verano)

