Evolución y tendencias en los mercados de frutas y hortalizas (II)

Análisis de las principales variedades de hortalizas y patatas

JOSÉ LUIS ILLESCAS
Jefe del Departamento de Seguimiento de Precios y Mercados
Empresa Nacional Mercasa

OLGA BACHO
Técnica del Departamento de Seguimiento de Precios y Mercados
Empresa Nacional Mercasa

Como ya se había avanzado en el número anterior de *Distribución y Consumo,* en el que aparecía recogida la primera parte del trabajo correspondiente al mercado de las frutas, se presenta a continuación el relativo al de hortalizas y patatas. Productos básicos de nuestra dieta diaria y que en el caso de las patatas son uno de los principales soportes de la alimentación mundial.

Las hortalizas y patatas frescas destacan, por otra parte, como una de las familias de alimentos que mayores transformaciones han presentado en los últimos años, tanto en la ordenación de sus mercados como en la rotación y cambio de variedades, o los formatos de presentación, a fin de poder ofrecer al consumidor una continuidad de oferta durante todo el año, un mayor control y garantía de calidad, o una mejor presentación y facilidad de manejo del producto a la hora de efectuar la compra, con presentaciones y pesos más razonables para el usuario.

Un hecho que se refleja especialmente en el caso de las patatas, donde el mayorista/almacenista dota al producto de un importante valor añadido, clasifica, calibra y envasa, incluso identificando el mejor uso de cada variedad: cocer, freír, etc. En definitiva, se pone a disposición del detallista con las exigencias del moderno consumidor. Un tipo de envasado, hasta ahora, más característico de las medianas y grandes superficies, pero que también se va imponiendo en el comercio tradicional. Así, actualmente se estima que las patatas que se comercializan en la Red de Mercas se reparten en similares

proporciones entre confeccionadas y no confeccionadas, aunque ganando cada vez más terreno las que cuentan con algún grado de elaboración.

En cuanto a los factores que determinan la compra de hortalizas y patatas, en opinión del mayorista, priman los aspectos relacionados con los beneficios para la salud sobre otros como las cualidades organolépticas, moda o publicidad, si bien en este último caso evalúan como muy positivos los esfuerzos dirigidos a la promoción para incentivar el consumo de este tipo de productos que aportan variedad a nuestra alimentación de la manera más saludable para nuestro organismo, tal y como nos recuerda, entre otras, la campaña de "5 al día" que se considera muy positiva para la divulgación de todas estas cualidades.

En este ámbito, cabe resaltar también la importante labor que se viene efectuando desde los distintos consejos reguladores de denominaciones de origen y de calidad diferenciada que cuidan al máximo sus estándares de calidad y presentaciones específicas.

El presente trabajo, coordinado y realizado por los técnicos de Mercasa que firman este artículo –José Luis Illescas y Olga Bacho–, se ha realizado con las mismas premisas y pretensiones que el efectuado anteriormente en el caso de las frutas y contando igualmente con la colaboración de varios expertos y especialistas en estos mercados, entre los que destacan especialmente José Antonio Sola y Jesús Mª Sola, gerentes y propietarios de La Milagresa, empresa mayorista ubicada en Mercairuña; Pablo Jiménez Gómez y Pablo Jiménez Jiménez, presidente y gerente respectivamente de la empresa Ibérica Patatas Naturales; de Mercamadrid, José Rubio, gerente de la empresa Almacenes Rubio S.A., ubicada en Santo Domingo de la Calzada (La Rioja), y Roberto Domínguez Ripollés, director general de Félix Palacios Roca, empresa que ejerce su actividad en Mercamadrid.

Con este esfuerzo común hemos elaborado las fichas de cada producto, que se recogen a continuación, y que responden a los siguientes criterios básicos:

CALENDARIOS DE COMERCIALIZACIÓN

- Distribución de productos por sus variedades más representativas, valorando su peso específico en cada uno de los meses del año. Se diferencia entre producto nacional e importaciones, si bien hay que aclarar que en algunos productos conviven ambas procedencias en el mercado durante muchos momentos, y el ejemplo más gráfico puede ser el de las manzanas.
- Estacionalidad de las ventas globales a lo largo del ejercicio.
- Principales zonas de procedencia.

FICHAS

- Principales zonas de producción nacional de cada uno de los productos.
- Pasado y presente de las variedades.
- Descripción y características de las variedades más representativas. Mejor época de consumo y formatos de presentación en la venta mayorista.
- Apuntes, notas y curiosidades relativas a cada uno de los productos.
- Cuota de mercado de la Red de Mercas y evolución del consumo y canales de venta al público, en función de los datos de la encuesta del Panel Alimentario elaborado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Como información complementaria, se incluye también un cuadro en el que aparecen agrupadas, por usos comerciales en la Red de Mercas, las distintas subfamilias de frutas y verduras, con expresión del peso específico de cada una de ellas dentro del grupo, así como los distintos productos que las configuran (cuadro nº 1). ■

JOSÉ LUIS ILLESCAS
Jefe del Departamento de Seguimiento de Precios y Mercados
Empresa Nacional Mercasa
jlillescas@mercasa.es

OLGA BACHO
Técnica del Departamento de Seguimiento de Precios y Mercados
Empresa Nacional Mercasa
obacho@mercasa.es

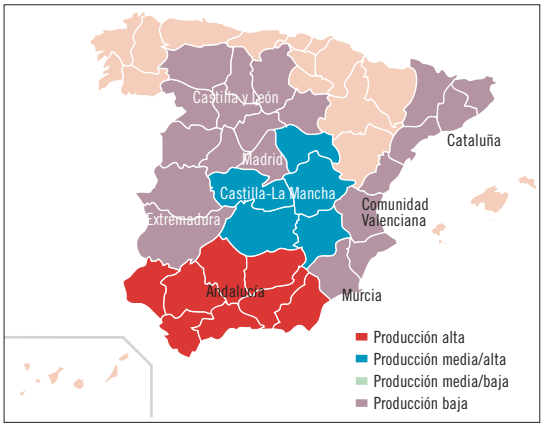
CUADRO Nº 1

SUBFAMILIAS Y PRODUCTOS DE FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS	SUBFAMILIA	PRODUCTOS
	CÍTRICOS (32,0 %)	NARANJA
		MANDARINA
		LIMÓN
		POMELO
	SEMILLA (23,0%)	MANZANA
		PERA
		NÍSPERO
		MEMBRILLO
	HUESO (12,5%)	MELOCOTÓN
		NECTARINA
		CIRUELA
		CEREZA Y PICOTA
	TROPICALES (8,2%)	KIWI
		PIÑA
		AGUACATE
		CHIRIMOYA
		KAKI
		MANGO
		PAPAYA
		COCO, ETC.
	PEQUEÑAS (7,2%)	UVA
		FRESA Y FRESÓN
	OTRAS FRUTAS (17,1%)	MELÓN Y SANDÍA ESPECIALMENTE
HORTALIZAS Y PATATAS	**SUBFAMILIA**	**PRODUCTOS**
	HORTALIZAS DE FRUTO (31,3%)	TOMATE
		PIMIENTO
		CALABACÍN
		PEPINO
		BERENJENA
		CALABAZA
	TUBÉRCULOS (26,3%)	PATATA
		BONIATO
		BATATA
	HORTALIZAS DE HOJA (17,6%)	LECHUGA
		COL
		ACELGA
		APIO
		ESCAROLA
		ESPINACA
		BORRAJA
		BERRO, ETC.
	BULBOS (8,7%)	CEBOLLA
		AJO
		PUERRO
		CALÇOT
	INFLORESCENCIAS (3,9%)	COLIFLOR
		ALCACHOFA
		BRÓCOLI O BRÉCOL
	HORTALIZAS DE RAÍZ (3,8%)	ZANAHORIA
		NABO
		RÁBANO
		REMOLACHA
		CHIRIVIA
	LEGUMINOSAS O SEMILLA (3,4%)	JUDÍA VERDE
		HABA VERDE
		GUISANTE
	SETAS (0,9%)	CHAMPIÑÓN
		NÍSCALO, SHII-TAKE, ETC.
	HORTALIZAS DE TALLO (0,6%)	ESPÁRRAGO
		ENDIBIA
	OTRAS VERDURAS (3,5%)	MAÍZ
		LAUREL,ETC.

AJO

Principales zonas de producción



VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna, únicamente se conocía y comercializaba "ajo blanco" sin determinación de variedades.

NUEVAS VARIEDADES

Las innovaciones se produjeron en forma de reordenamiento del mercado clasificando por variedades. Los actuales blancos como "Chino de Córdoba" "Blanco Veta Roja" o "Blanco Americano" llevan presentes en los canales comerciales desde hace muchos años.

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

En ajo seco, la presencia del producto en las Mercas puede ser prolongada, incluso de varias semanas, conservados a temperatura ambiente. En tierno o "ajete", la rotación es de unos tres días y la conservación se efectúa en cámara frigorífica a 2/3º C.

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

En el pasado llegaban entrelazados en artesanales y singulares ristras o trenzas de unas 50 cabezas, diferenciadas por calidades "Super", "Regordo" y "Primera". Con el devenir del tiempo, dichas presentaciones comenzaron a sustituirse por graneles clasificados en cajas, primero de madera de 10 y 20 kg, después de plástico de 20 kg, hasta llegarse a los formatos actuales más comunes, en cajas de cartón y saquitos de unos 5 kg, donde vienen envasadas las mallas o redecillas.

ACTUALES

Formatos	Categoría	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Mercado atípico, con múltiples formas de trabajar las presentaciones según pedido cliente, aunque como formatos tipo de la venta mayorista se pueden considerar los que aquí se especifican. Los calibres inferiores (30/45 mm), o "Ajo Flor", son más susceptibles de comercialización en otros canales ajenos a las Mercas.	Extra Súper	55+ mm 45+ mm	*Más habituales (secos):* Cat. Extra: en redecillas de 4/9 (500 g)/15 cabezas. Cat. Súper: en redecillas de 18 cabezas.	En ambas categorías deben estar enteros, limpios, tener forma regular y carecer de defectos.
		55+ mm	Ocasionalmente, y por lo general bajo pedido, en las antiguas ristras de elaboración artesanal de 50 cabezas, en especial categoría "súper". *Ajo pelado y lavado,* en envases de plástico (cajas, botes) herméticos desde 0,5 a 1,5 kg. *Ajo tierno o "ajete"*, bandejas de 8, 10, 12 cabezas, con un peso de 200/250 g, o manojos de 10 cabezas agrupados en fardos de 5 manojos, con un peso mínimo de 250 g.	Las categorías inferiores admiten, entre otras, faltas como abultamientos debidos a un desarrollo anormal, ligeros desgarros de la túnica exterior, magulladuras, lesiones cicatrizadas, etc.

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Al bulbo se le denomina "cabeza", que está compuesta por yemas que forman cada uno de los dientes o granos, normalmente entre 7 y 15 por cada cabeza colocados de manera superpuesta. Entre blancos y morados las únicas diferencias aparentes son el color de las cubiertas o túnicas y el tamaño que, por lo general, suele ser mayor en los blancos. Los cultivados en climas fríos tienden a adquirir un sabor más picante.

Blanco

- El de cultivo más extendido en todos los países y de mayor comercialización.
- Redondeado, rústico y resistente, con capas o túnicas exteriores de color blanco y un tanto grisácea en la interior, o velo muy fino, que envuelve la carne blanca o amarillenta del diente.
- Carnoso, con mayor número de granos que el morado, tiene un marcado sabor y aroma penetrante característico.
- Buena productividad y conservación. Se suele consumir seco. Dentro de las variedades más comunes, el "Blanco Americano" es de muy buen tamaño, el "Murciano" de carne más amarillenta y el "Fino de Chinchón", de cabeza más pequeña y diente más alargado que el resto, está catalogado dentro de la denominación Alimentos de Calidad de Madrid.

Morado

- Son más precoces que los blancos y de cabeza tamaño mediano/grande con unos 8 o 10 dientes.
- Protegido por túnicas exteriores en color blanco, el color morado o rosado de su túnica interior, es el que le da su nombre característico.
- Carne fina con un fuerte aroma y de sabor algo picante a la vez que estimulante.
- Más delicado de conservación, uno de los más conocidos y apreciados es el de las Pedroñeras* con indicación geográfica protegida.

Tierno o ajete

- Recolectado en fase de desarrollo, antes de que empiece a formarse la cabeza de granos.
- Formado por un tallo verde intenso, que se aprovecha en parte, junto al incipiente bulbo inferior en el que predomina el color blanco sobre rojizos y morados.
- A veces, su apariencia recuerda a una cebolleta poco desarrollada.
- Suave, fino y de gusto singular, el olor y el sabor no son tan fuertes como en el ajo desarrollado.
- Es ideal para ensaladas, salteados o revueltos. Transporte y conservación delicados.

**(IGP) Ajo Morado de Las Pedroñeras: bulbo o cabeza de forma esférica o redonda de tamaño medio, con dientes medianos/pequeños en forma de croissant y carne de color blanco/amarillento.*

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

La conservación en general es delicada por la facilidad del bulbo a germinar, si bien los blancos suelen conservarse mejor. Como norma, se deben conservar en un lugar fresco, seco, ventilado y oscuro o protegido de la luz. En sitio húmedo germinan y se estropean con facilidad. Cuando vienen en ristras se deben mantener enganchados a la trenza en las condiciones antes descritas y, en el caso de separar los dientes, sin pelar en un bote con agujeros de cristal o de cerámica. Otra posibilidad es en el frigorífico, pelados y macerados en aceite dentro de un bote de cristal. Un aceite que posteriormente podremos reutilizar para distintos usos culinarios. También se pueden presentar en conserva aliñados con agua y sal. No se recomienda su congelación (pelados) porque pierden sus propiedades. A la hora de efectuar la compra, conviene escoger los de cabeza firme, sin brotes, cerrados y que pesen.

OTROS DATOS DE INTERÉS

El ajo es uno de los productos al que más propiedades para la salud se le atribuyen, además de sus valores como condimento y aromatizante. Es antiséptico, depurativo, diurético, bactericida, antiinflamatorio, estimulante del apetito y vasodilatador, ayuda al sistema vascular reduciendo las tasas de colesterol y la presión arterial. Indicado para combatir gripes, catarros, procesos febriles y respiratorios, algunos trabajos científicos avalan además su eficacia en la prevención de procesos tumorales o cancerígenos, sobre todo gástricos y de colon. No obstante, en personas que padecen de estómago, crudo o frito, les puede resultar indigesto o provocar ar-

Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

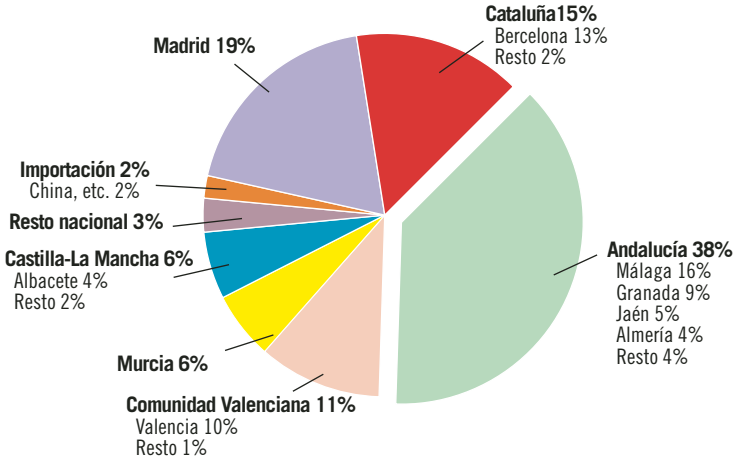
	Ajo blanco	Ajo morado	Ajo tierno o ajete
Enero	50	40	10
Febrero	50	40	10
Marzo	50	40	10
Abril	50	40	10
Mayo	40	50	10
Junio	35	50	15
Julio	38	50	12
Agosto	40	50	10
Septiembre	50	40	10
Octubre	50	40	10
Noviembre	50	40	10
Diciembre	50	40	10

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.

Procedencia de los ajos comercializados en la Red de Mercas.



Ventas por variedades. Porcentajes sobre total anual.

Datos de la Red de Mercas

Ajo blanco	46
Ajo morado	43
Ajo tierno o ajete	11

dor, asimismo como si se llega a hacer un consumo excesivo del mismo. También debe suprimirse en el caso de hemorragias por sus efectos anticoagulantes. Sus componentes más principales son hidratos de carbono, proteínas, minerales, como potasio, fósforo, magnesio o yodo, y vitaminas del grupo B (B_1, B_3, B_6), o en proporciones más discretas C y E. Sin embargo, su aporte energético y en el resto de los componentes es bajo por las pequeñas cantidades que normalmente se suelen consumir. Cuando se cocina, aunque elimina parte de su olor y sabor picante, pierde propiedades.

Aunque el mayor aprovechamiento de sus cualidades medicinales se obtiene consumiéndolo en crudo, en la cocina tiene numerosas aplicaciones y es un condimento fundamental de la cocina mediterránea, incluido el ajo tierno. Algunos de los platos más típicos, y a los cuales da su nombre, son la tradicional sopa de ajo, el bacalao ajoarriero o el conejo y el pollo al ajillo. También es un importante ingrediente en la preparación de algunas salsas como la de ajo y pimentón, o el conocido ali-oli mezclado con aceite y picado bien fino. Asimismo, si al ajo y aceite le incorporamos miga de pan y vinagre podemos elaborar una especie de gazpacho denominado ajoblanco y que, tomado bien frío, nos puede ayudar a combatir los rigores de las altas temperaturas del verano. Los asados de carne, por ejemplo, resultan especialmente atractivos y suculentos si la carne se macera previamente con ajo. Esencial en adobos, sofritos o frito como acompañamiento de huevos fritos. Otra manera de consumirlo es encurtido y en conserva. Un truco a la hora de prepararlo, y para que no repita, es extraer cuidadosamente el corazón o semilla central del mismo. El perejil ayuda a rebajar el olor del ajo. También, se puede encontrar en el mercado en cápsulas, y que, según sus fabricantes, conservan todas sus propiedades sin desprender su fuerte olor.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Las importaciones son por cupos restringidos y con orígenes principales de China o Chile, aunque la competencia del país asiático cada vez es mayor.

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

Total consumo nacional	57,1
Comercio mayorista en la Red de Mercas	**23,4**
Cuota de mercado	41%

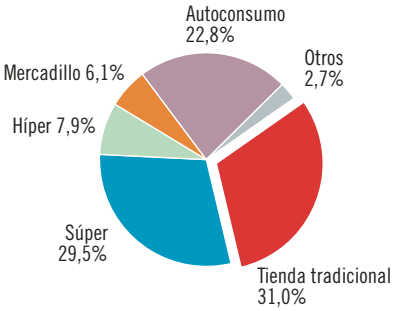
Datos de 2004. El consumo incluye hogares y extradoméstico.
Fuente: MAPA y Mercasa.

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	***Todo el año***
Producto importación	***Todo el año***

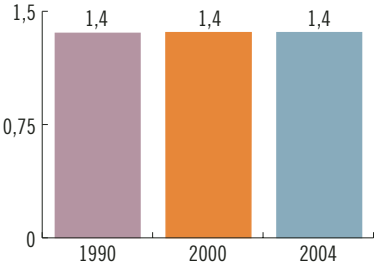
¿Dónde compran ajos los hogares?

Cuota de mercado de los establecimientos



Fuente: MAPA.

Evolución del consumo de ajos por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

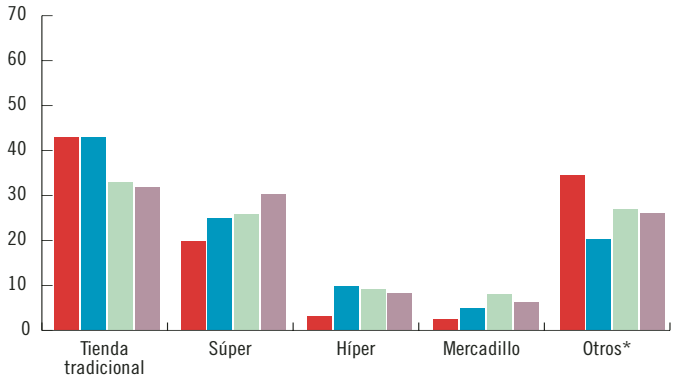
Consumo de ajos por segmentos. Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	87,2	10,8	2,0
2000	65,5	30,3	4,2
2004	69,6	26,4	4,0

Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

Porcentajes



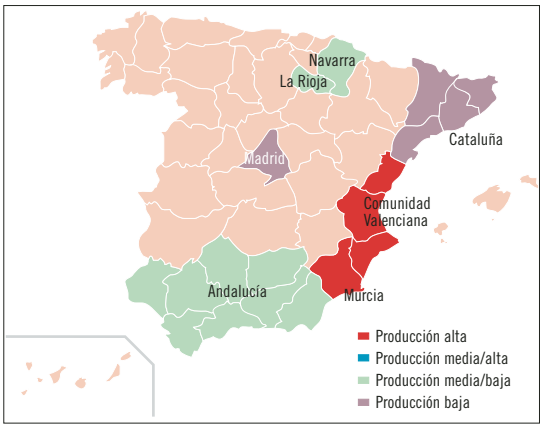
	Tienda tradicional	Súper	Híper	Mercadillo	Otros*
1990	41,9	19,2	2,9	2,2	33,8
1995	41,9	24,3	9,4	4,7	19,7
2000	32,1	25,1	8,8	7,7	26,3
2004	31,0	29,5	7,9	6,1	25,5

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

Fuente: MAPA.

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 8º C en lugar freso 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, 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.

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 "Bouquet"	7,5/9 cm 6/7,5 cm 3,5/6cm	En Navarra y zonas limitrofes 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.

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 25º 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 esteroles 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 hervidas, 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 cazuela de barro o de acero inoxidable. Evitar el aluminio.

Calendario de comercialización.

Variedades 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	

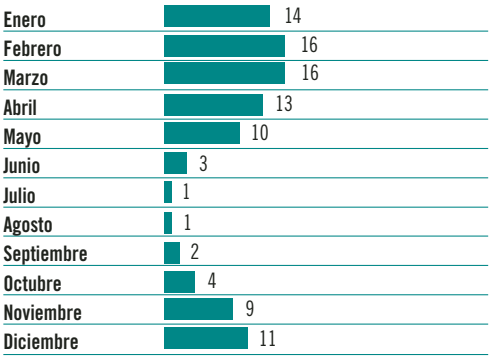
Ventas por variedades.

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



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

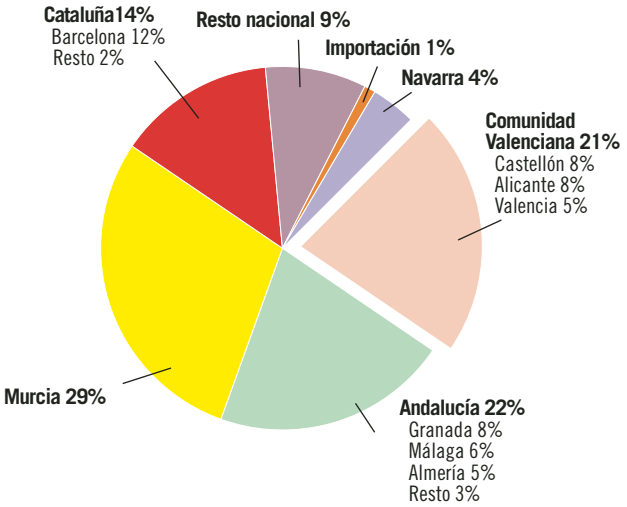
Total consumo nacional	sd
Comercio mayorista en la Red de Mercas	**37,1**
Cuota de mercado	-

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

Temporada o mejor época de consumo

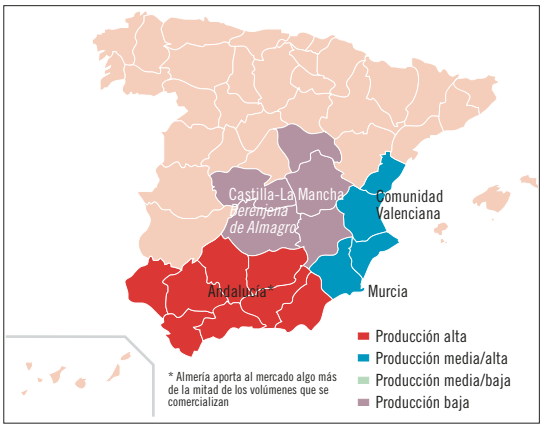
Origen	Temporada
Producto nacional	***Todo el año*** ***(Las mejores, de octubre a mayo)***

Procedencia de las alcachofas comercializadas en la Red de Mercas



BERENJENA

Principales zonas de producción



VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

No se conocen.

NUEVAS VARIEDADES

Siguen vigentes las tradicionales.

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

Unos cinco días en cámara a 6/8º C.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

A la hora de elegir el producto hay que asegurarse de que éste tenga un buen aspecto, firme, voluminoso, de piel suave al tacto, brillante y sin arrugas. Su punto óptimo de madurez se puede comprobar ejerciendo una ligera presión con los dedos sobre la piel, si queda huella significa que está en su punto. De lo contrario, puede presentar sabores amargos.

OTROS DATOS DE INTERÉS

Gran contenido en agua, cierta cantidad de fibra concentrada en piel y semillas, baja en hidratos de carbono, proteínas y grasas. Discreta presencia de minerales y vitaminas donde destacan potasio, calcio, hierro, vitaminas B, C y folatos. Sus propiedades más importantes son diuréticas, laxantes, como en el caso del tomate, al contener elementos fitoquímicos protege frente algunos tipos de cáncer. Estimula la función del hígado, del páncreas y es muy útil en cuadros de dispepsia biliar o de digestiones pesadas. Su carne le confiere un poder saciante por lo que resulta eficaz en las dietas de adelgazamiento. Como prevención, se desaconseja su consumo en crudo puesto que contiene solanina que puede provocar trastornos digestivos y migrañas, por ello se debe

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar: Cajas de madera de unos 15 kg.

ACTUALES

Graneles	Categoría	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Granel clasificado	I	*Por diámetros mínimos:* 40 mm para alargadas 70 mm para globosas *Por peso*:* P (pequeña): 100/300 g* M (mediana): 300/500 g* G (grande):+500 g*	*Cajitas de cartón de 5 kg.* En el último año se ha incorporado la novedad de presentar cada pieza enfundada en plástico termosellado unificado (filmado).	La cat. I debe estar bien seleccionada, tener aspecto fresco, firme con cáliz o pedúnculo, sin carne fibrosa o leñosa y sin desarrollo excesivo de semillas. Han de estar exentas de defectos de forma, color y heridas cicatrizadas superiores a 3 cm.

**En el caso de calibrado por peso, además, se respetarán las siguientes diferencias máximas entre piezas del mismo envase:*
P: 75grs.
M: 100grs.
G: 250grs.

Particularmente, en el caso de la cat. I es obligatorio el cumplimiento de estas escalas. Asimismo, en el caso de las berenjenas alargadas deben de tener una longitud mínima de 80 mm sin pedúnculo.

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

La berenjena es una baya de buen tamaño recubierta parcialmente por un cáliz de color verde pálido, cuyo pedúnculo suele ser espinoso.

Berenjena morada *(más comercializada)*

- Baya de buen tamaño con forma alargada oval o globosa, dependiendo de la variedad
- Piel lisa de color morado muy intenso y brillante, casi negro en algunas variedades.
- Carnosa, de textura esponjosa, con pulpa verde o blanquecina y sabor jugoso que presenta semillas planas y blandas.
- Algunas de las variedades más comunes serían la Belleza Negra, Morada Lisa, Larga Violeta, etc. Buen transporte y conservación.

Berenjena Listada de Gandía

- Fruto ovalado de tamaño medio y grueso.
- Piel lisa con un listado de color violeta sobre fondo blanco-grisáceo.
- Pulpa casi blanca, destaca por el excelente sabor de su carne que apenas presenta semillas.
- Buen transporte y conservación.

Berenjena de Almagro

- Fruto oval con forma globosa o de pera, con mayor grosor en su parte central. La cultivada en el Campo de Calatrava (Ciudad Real) cuenta con IGP*.
- Piel verde pardo cuando está inmadura y que cambia a violeta o negro cuando madura.
- Pulpa carnosa y blanca, con pequeñas semillas, muy jugosa y fina de paladar.
- Para conserva se recolecta inmadura en julio y se halla recubierta casi en su totalidad por el cáliz de color verde pálido. Dejando madurar, tiene las aplicaciones comunes. Buen transporte y conservación.

**IGP: Indicación Geográfica Protegida.*

de tomar bien madura y siempre cocinada.

Previo a cualquier preparación, se debe cortar al gusto, salar o rociar con zumo de limón, y dejar reposar durante unos treinta minutos para evitar sabores amargos. También hay que evitar su exposición al aire porque se oxidan y se ponen negras. En la cocina da mucho juego, y dentro de sus múltiples aplicaciones culinarias destaca la tradicional escalivada catalana, acompañada con pimientos. Otras maneras de preparación muy interesantes y sanas son cocida, guisada, rellena, a la plancha, en crema, o simplemente asada aliñada con aceite y ajo. En cocina internacional resalta como ingrediente principal de la musaka griega. Frita o rebozada resulta sabrosa, pero absorbe gran cantidad de aceite, por lo que se hace más difícil de digerir y aumenta su valor calórico.

En conserva, señalaremos muy especialmente la Berenjena de Almagro que se degusta tras un proceso de cocción, fermentación y aliño con aceite, vinagre, sal, cominos, ajos, pimentón y agua, para su posterior envasado.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Normalmente, irrelevante puesto que el producto nacional es más que suficiente para abastecer el mercado.

Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Berenjena morada
Enero	100
Febrero	100
Marzo	100
Abril	100
Mayo	100
Junio	100
Julio	100
Agosto	100
Septiembre	100
Octubre	100
Noviembre	100
Diciembre	100

Ventas por variedades. Porcentajes sobre total anual.

Datos de la Red de Mercas

Berenjena morada	100

Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

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

Nota: Estacionalidad de las ventas en base al movimiento de volúmenes de los cinco últimos años 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	**37,6**
Cuota de mercado	—

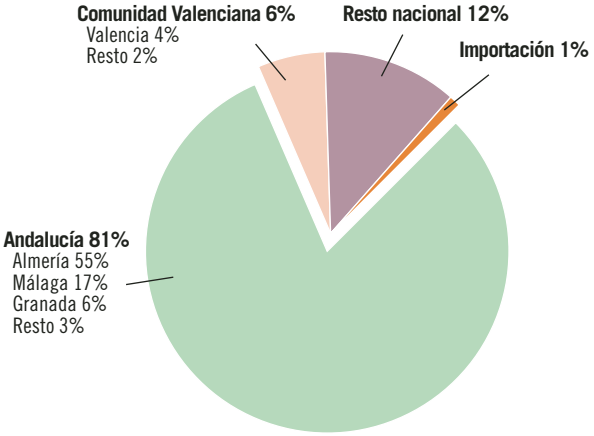
Datos de 2004. El consumo incluye hogares y extradoméstico.
Fuente: MAPA y Mercasa.

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	***Todo el año*** ***(Las mejores, en invierno)***

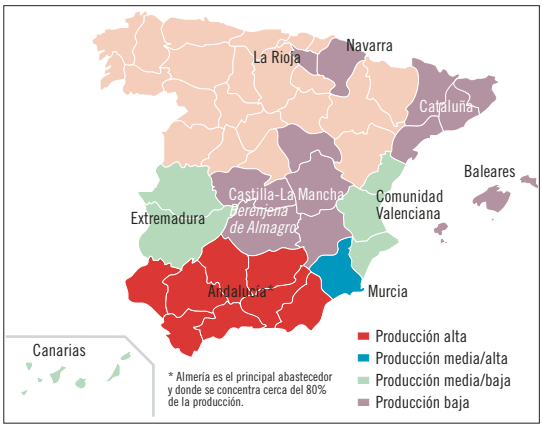
La producción de invernadero asegura la presencia en el mercado todo el año.

Procedencia de las berenjenas comercializadas en la Red de Mercas



CALABACÍN

Principales zonas de producción



VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna especialmente.

NUEVAS VARIEDADES

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 6/8º 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	*Por longitud:* 7/14 cm 14/21 cm 21/30 cm *Por peso:* 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_1, B_2, B_6), 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

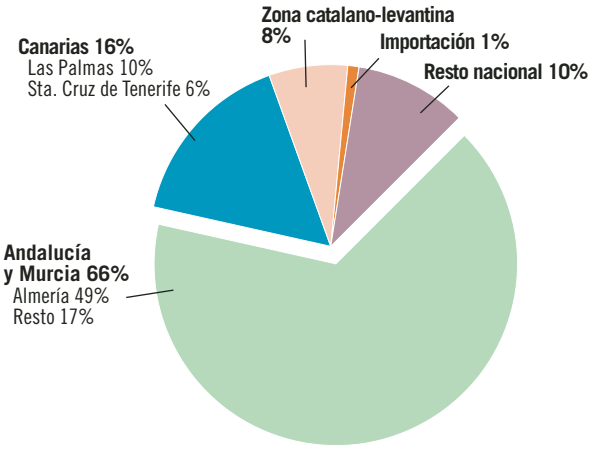
Calabacín largo verde oscuro	97
Calabacín blanco	3

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	–

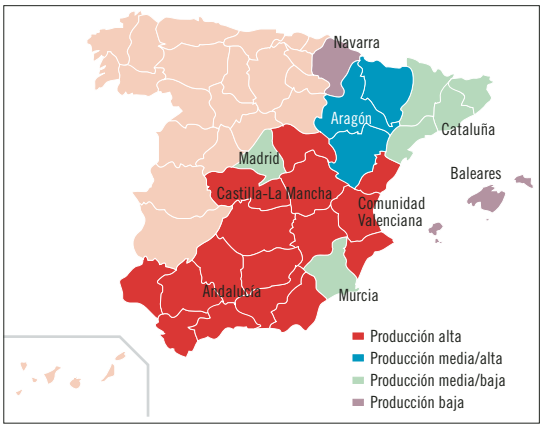
Datos de 2004. El consumo incluye hogares y extradoméstico. Fuente: MAPA y Mercasa.

Temporada o mejor época de consumo

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

CEBOLLA

Principales zonas de producción



VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

En general, ninguna. Únicamente el mercado se ha sometido a proceso de normalización de variedades.

NUEVAS VARIEDADES

Principalmente, la de calidad tipo Recas más autóctona de Castilla-La Mancha, sobre todo de la zona de Campo de Calatrava (Ciudad Real) y Albacete, y Valencia.

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

Cebolla seca: en general, la permanencia del producto en las Mercas oscila entre tres y cinco días, conservado a temperatura ambiente en locales con buena renovación de aire.

Cebolla tierna o cebolleta: la rotación es de dos días, máximo tres, con una conservación en cámara frigorífica a 2/3º C.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Elegir las piezas duras y firmes exentas de humedad y manchas. Para conservarlas con todas sus propiedades se recomienda almacenarlas en sitio seco, ventilado y protegido de la luz. Sin embargo, una vez cortadas se deben proteger con un film de plástico y guardarlas en la parte menos fría del frigo.

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

Anteriores

Granel sin clasificar: Serones de 40/50 kg.

Actuales

Formatos y envasados han variado de manera sustancial en los últimos años, pasándose de presentaciones y pesos inmanejables a los actuales de 2 a 25 kg.

Graneles	Categoría	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Cebolla seca: Granel clasificado	I II	50/70/90 mm 30/60 mm	Saco o saquete de plástico, o en red de filamento de algodón, de 5/10/15/25 kg. También se hacen bolsas del mismo material en 2kg.	La Cat. I, deberán ser bulbos firmes y consistentes, no brotados, exentos de deformaciones y desprovistos de tallo hueco y prácticamente de raíces, la presencia de éstas sólo se admitirá en las cebollas recolectadas antes de la madurez. Se conceden ligeras manchas y fisuras de las túnicas exteriores que no afecten a la pulpa o, también, la ausencia de alguna de ellas. En Cat. II se toleran, además, defectos de forma y coloración, principios de brotación, pequeñas marcas y roces, o ligeras grietas y magulladuras cicatrizadas.
Malla o red de plástico (Buti) (forma singular de presentación s/cliente)	I	50/70/90 mm	1 Kg (4 o 5 unidades/buti, los de 4 unidades más habituales). También se hacen combinadas con ajo.	
Cebolla tierna o cebolleta	Cajas de plástico con 8/10/12 manojos de tres cabezas invariablemente. El peso del manojo puede oscilar de 150 a 300 g en función del tamaño de las cabezas.			

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Las cebollas se pueden clasificar, conocer o diferenciar de diversos modos, los más comunes son los siguientes:
–Por época de cultivo: de día corto o tempranas o de día largo y tardías.
–Por colores: blancas, amarillas y rojas o moradas.
–Por aplicaciones culinarias: cocinar, ensalada, encurtir, etc.

Babosa	■ Muy temprana, bulbo de buen tamaño y de forma de cono invertido. ■ Pocas capas o túnicas exteriores de color cobrizo. ■ Carne blanca de consistencia media, muy jugosa y dulce. ■ Buena aptitud para la conservación y el transporte.
Blanca dulce Fuentes de Ebro *(con el distintivo "Marca de Garantía de Calidad")*	■ Precocidad media, bulbo voluminoso, redondo y puntiagudo hacia el cuello. ■ Capas o túnicas exteriores de color blanco amarillento. ■ Carne blanca, jugosa y muy apreciada por su dulce sabor. ■ Buena conservación y transporte. También, en la media estación, podemos encontrar la blanca del país, redonda, tamaño grande, color blanco y sabor tirando a dulce. Notable progresión de ventas.
Liria	■ Media temporada, bulbo esferoidal, medio grano porque es intermedia entra la babosa y la grano. ■ Color amarillo dorado en el exterior con capas apretadas. ■ Carne amarillenta, es una de las variedades más dulces y poco picante. ■ Se conserva bien y con buen transporte.
Grano, Grano de Oro o Valenciana	■ Tardía, bulbo de gran tamaño y de forma globosa. ■ Varias túnicas o capas exteriores de color cobrizo brillante. ■ Carne densa, blanca, jugosa y, a veces, algo picante. ■ Fácil conservación y transporte. Entre las más representativasl del mercado.
Morada	■ Tardía, bulbo de gran tamaño y de forma redondeada globosa. ■ Piel externa rojo cárdeno (amoratado). ■ Carne morada o blanquecina dependiendo de la variedad suave y dulce. ■ Excelente conservación y resistencia al transporte.
Recas	■ Selección de variedad grano, tardía con bulbo grueso, globoso y duro. ■ Piel muy adherida, poco desprendible, de color cobrizo brillante. ■ Carne blanca amarillenta, dura, jugosa, picante y muy apreciada en la cocina. ■ Larga vida, excelente conservación y transporte, cualidades que la convierten en una de las más interesantes para comercializar. Cada vez más asentada en el mercado.
Francesa o Echalote *(también conocida como chalota o ajo echalote)*	■ Bulbo de bastante menor tamaño que la cebolla tradicional y un tanto aplastado. ■ Piel dorada y suelta, aunque algunas de importación pueden tener color verdoso. ■ Carne blanca, sabor muy fino y aroma delicado, emparentado con la cebolla y el ajo. ■ Especial para guisos y sofritos, aunque también resulta muy atractiva en las ensaladas. Delicado transporte y conservación.
Tierna o Cebolleta	■ Es una cebolla joven recolectada unos dos meses antes de madurar, se comercializa en ramilletes. ■ Bulbo globoso con cuello grueso, color verde plata y nerviaciones verdes finas hasta la mitad. ■ Carne blanca, jugosa y de sabor más suave que la cebolla característica, por su prematuro cosechado. Algunas por su forma no deben de confundirse con los puerros. ■ Delicada y con una aptitud media para la conservación y el transporte. Antes un producto de primavera/verano y ahora de ciclo anual con una gran demanda.

A lo largo del año, también podemos encontrar en el mercado otras variedades tales como la Roja de Figueres, bulbo grueso, redondo achatado, capas cobrizas, color violáceo en su interior, sabor dulce y con buena aptitud para el transporte y la conservación, o los Calçots, selección autóctona y muy típica de la cocina catalana, brotes alargados y blancos, de aspecto parecido al puerro, sabor intenso con gusto y dulzura característicos, que se pueden degustar frescos en ensaladas o secos asados al fuego para ser consumidos en las tradicionales calçotadas. El Calçot de Valls cuenta con IGP (Indicación Geográfica Protegida).
Respecto a la industria, cabe destacar las cebollitas o cebollinos tiernos que se utilizan básicamente para la elaboración de encurtidos con variedades, según temporada, como la Blanca Barletta, Blanca de la Reina, etc., bulbos de pequeño tamaño, redondos aplanados y de color blanco plateado, o la cebolla morcillera de gran tamaño y que, como su nombre indica, se utiliza para la elaboración de morcillas.

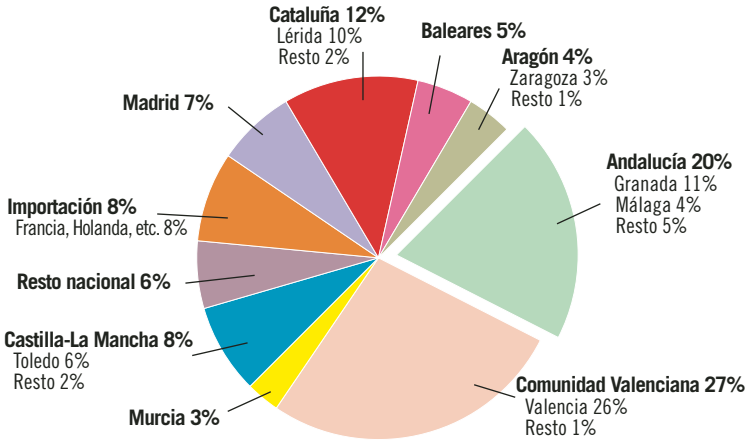
Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Cebolla Grano de Oro	Cebolla babosa	Cebolla morada	Cebolla blanca Fuentes de Ebro	Cebolla Liria	Cebolla Francesa o Echalote	Cebolla tierna o cebolleta	Cebolla Recas y otras variedades *
Enero			5	10		5	15	65
Febrero			5	5		3	15	72
Marzo	27	30	5			3	25	10
Abril	50	10	5			5	30	
Mayo	60					5	35	
Junio	50		5			5	30	10
Julio	20		5			5	40	30
Agosto	10		5	30		5	30	20
Septiembre			5	35		5	25	30
Octubre			5	30		5	20	40
Noviembre			5	25		5	20	45
Diciembre			5	20		5	20	40

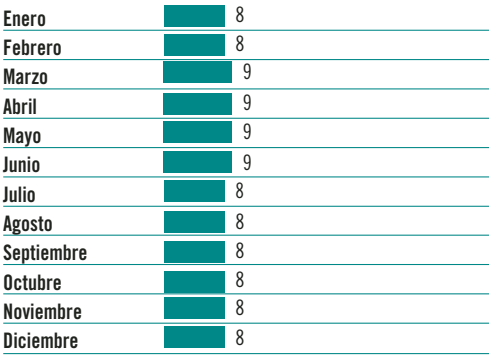
**Algo de Liria en media estación.*

Procedencia de las cebollas comercializadas en la Red de Mercas.



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

Cebolla Recas y otras variedades	29
Cebolla tierna o cebolleta	26
Cebolla Grano de Oro	19
Cebolla blanca o Fuentes de Ebro	12
Cebolla Francesa o Echalote	5
Cebolla morada	5
Cebolla babosa	4

OTROS DATOS DE INTERÉS

Su elemento principal es el agua. Baja en calorías, rica en fibra, minerales, como potasio, hierro, magnesio y fósforo, vitaminas A, B, C y E, que confieren grandes propiedades antioxidantes, tonificantes, diuréticas, digestivas e incluso afrodisíacas. Buena para la actividad muscular, nerviosa, la formación de colágenos, glóbulos rojos, etc. Al ser un buen diurético es apropiada para la gota, hipertensión o dietas de sobrepeso, además de tener un suave efecto laxante. Calma la tos y elimina las secreciones bronquiales. Tomada con miel y limón es un remedio eficaz para catarros, gripes y bronquitis. Los compuestos azufrados que contiene son los responsables de su olor y sabor tan característico y forma un aceite volátil lacrimógeno. Su consumo puede originar problemas de flatulencia que puede ocasionar molestias a las personas que padecen aerofagia o digestiones difíciles, como mejor se tolera es cocida.

Es muy versátil y se puede consumir cruda o cocinada. Cruda, básicamente en ensaladas, mientras que en los fogones da mucho juego pudiéndose cocinar asada, hervida, rehogada, salteada o frita. Entre los múltiples platos que se pueden preparar, hay que destacar por encima de todas nuestra “tortilla de patatas” a la que hace más jugosa, forma

parte de numerosas vinagretas, sofritos, pistos, cremas o purés y, por supuesto, como ingrediente principal en la sopa de cebolla. Se puede hacer rellena o confitada y para los niños debemos elegir las más dulces añadiéndoselas a pizzas, hamburguesas, o cortadas en aros, rebozadas y fritas. Para aperitivo utilizaremos las encurtidas.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Por mencionar alguna más sujeta a importación, la echalota francesa. Del resto de las variedades típicas no se suelen producir importaciones, salvo que falte o escasee el producto nacional.

Consumo de cebollas por segmentos. Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	84,1	12,3	3,6
2000	75,4	20,8	3,8
2004	74,6	21,3	4,1

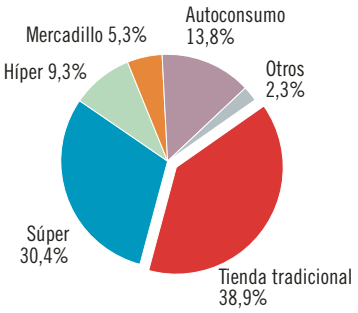
Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	***Todo el año (En cebolleta, el mejor momento es la primavera y el comienzo del verano)***
Producto importación	***Todo el año***

¿Dónde compran cebollas los hogares?

Cuota de mercado de los establecimientos



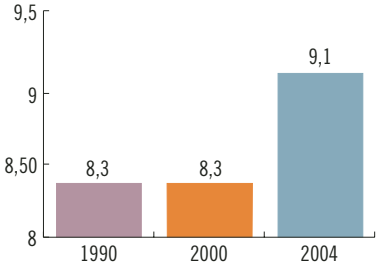
Fuente: MAPA.

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

Total consumo nacional	385,1
Comercio mayorista en la Red de Mercas	**168,1**
Cuota de mercado	44%

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

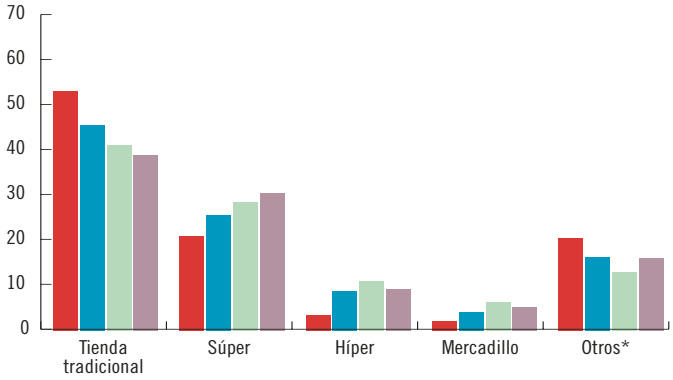
Evolución del consumo de cebollas por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

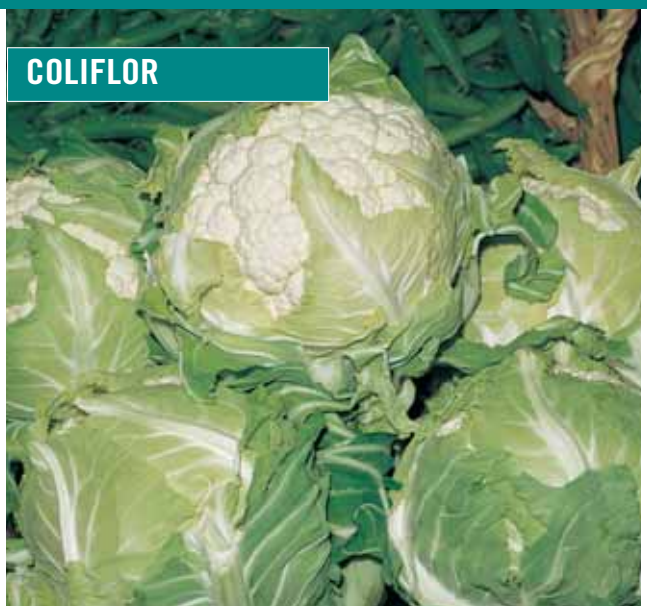
Porcentajes



	Tienda tradicional	Súper	Híper	Mercadillo	Otros*
1990	53,0	20,9	3,4	2,2	20,5
1995	45,6	25,5	8,7	4,0	16,2
2000	41,2	28,4	11,0	6,4	13,0
2004	38,9	30,4	9,3	5,3	16,1

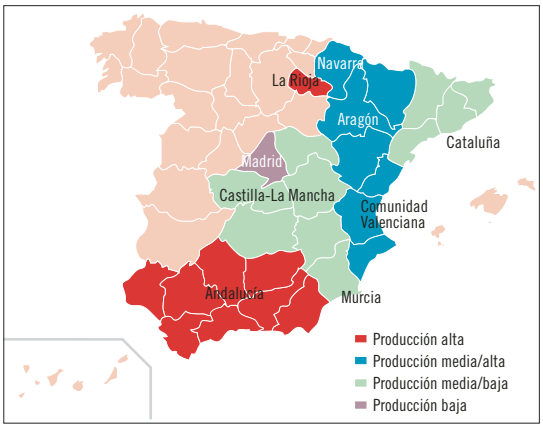
**Otros: Incluye autoconsumo, venta a domicilio, etcétera.*

Fuente: MAPA.



COLIFLOR

Principales zonas de producción



VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna, sólo existía la tradicional coliflor.

NUEVAS VARIEDADES

De reciente aparición el híbrido Romanescu y el brócoli, bróculi o brecol.

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

Tres días en las Mercas conservada en cámara a 8/10º C y sin luz.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Elegir los ejemplares limpios, firmes, compactos y de hojas verdes y tiernas. Se conserva bien en frigorífico en una bolsa de plástico perforada con todas sus propiedades durante al menos una semana o diez días. Se aconseja no lavarla hasta el momento de consumir. Una vez cocida, también se puede mantener en el frigo durante unos días cubierta con papel de aluminio y bien escurrida.

OTROS DATOS DE INTERÉS

Contiene gran cantidad de agua, es baja en calorías y buena fuente de fibra, vitamina C, folatos y minerales, sobre todo potasio. Como propiedades más destacables es indicada en casos de obesidad, diabetes, afecciones renales puesto que es diurética y depurativa. De fácil digestión, es aconsejada en casos de úlceras y gastritis, aunque aumenta la producción de gases en personas propensas debido a su abundante contenido en celulosa. Eficaz antioxidante. Las últimas investigaciones apuntan su utilidad en la prevención de la formación de tumores.

Se puede consumir cruda en ensalada cuando está muy tierna y cocinada da mucho juego. Rehogada, hervida, al horno con salsa bechamel o gratinada, rebozada y frita (muy atractiva para los niños), incluso asada como en el caso de la variedad Romanescu, o simplemente cocida añadiendo un buen aceite o mahonesa. Como guarnición, acompañando a carnes y pescados o formando parte de menestras, arroces o legumbres. Se puede encontrar en conservar encurtida, salmuera o vinagreta, así como en preparados de 4ª y 5ª gama o congelada. Por su alto contenido en compuestos azufrados desprende al cocerla un olor característico, aunque algo desagradable, que se puede rebajar añadiendo al agua de cocción un trozo de pan empapado en vinagre.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Como ya se ha comentado antes, las importaciones no son muy relevantes y sólo vienen a cubrir huecos o eventualidades puntuales de mercado.

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar y con hojas presentadas en cestas de mimbre con 20/25 pellas para vender por unidades.

ACTUALES

Graneles	Categoría	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Granel clasificado	I- II	Diámetro mínimo 11 cm y arco mínimo 13 cm	Se pueden presentar con hojas, deshojadas o coronadas, nunca toda la hoja. Envase de cartón o madera (no retornables) o caja de plástico (retornable) de 6 unidades para Cat.I y de 8 unidades para la II.	La Cat. I deben estar bien formadas, firmes, compactas, de grano muy apretado, color uniforme blanco permitiéndose ligeros defectos de forma y coloración, mientras que la Cat. II pueden presentar además ligeros daños superficiales.

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Las coliflores son inflorescencias y se pueden clasificar por temporada, tempranas, media estación y tardías, existen de grano apretado y grano suelto. Por lo general, son de color blanco, se ocultan con las hojas para que no vean la luz, sabor suave y un tanto dulce.

Tipo Erfurt

- Muy precoz.
- Pella tamaño medio, esférica, blanca, grano apretado y fino, rodeada de hojas erguidas en tonos verdes y bordes ondulados.
- La variedad más popular es la Bola de Nieve o Snow Ball de pedúnculo corto.
- No muy buena conservación y transporte, en camión frigorífico nunca a menos de 6º y más de 10º, excedidas estas condiciones se oxidan.

Catalina *(una de las más comercializadas)*

- Otra precoz.
- Pedúnculo largo.
- Baja resistencia al transporte y conservación, debe comercializarse con rapidez.
- Pella de buen tamaño, blanca, fina, grano no muy apretado, rodeada de bastante follaje de color verde claro y con nervio bastante marcado.

Dominant *(otra de las más presentes en la oferta)*

- Temprana.
- Pella muy uniforme, de tamaño medio, redondeada, blanca, compacta de grano duro.
- Apta para la industria y el consumo en fresco.
- Otras variedades tempranas de similares características serían Supernova, Suprimax, etc. La Florablanca es de mayor tamaño y grano fino.

Frankfurter

- Media estación.
- Pellas de gran tamaño pero sin homogeneidad en pesos, muy blancas, compactas, de grano fino y duro, recubierta de hojas verdes azuladas.
- Otras variedades de esta temporada serían Primus, Gigante de Nápoles, etc.
- Excelente conservación y resistente al frío.

Metropol

- Tardía.
- Pella voluminosa, muy blanca al estar bien cubierta de color verde oscuro, de grano fino y duro.
- Otro tipo de esta misma estación es la Tardía de Cuaresma.
- Buena conservación y propia de zonas frías.

Romanescu o Coliflor de Torre

- Verdura de invierno, presente en los mercados a partir de noviembre.
- Híbrido de brécol y coliflor.
- Pella muy llamativa en forma de torrecilla o minarete, color verde por la exposición a la radiación solar que desarrolla su clorofila.
- Bastante más resistente a la conservación y el transporte que la coliflor tradicional.

Brocoli, Broculi o Brecol

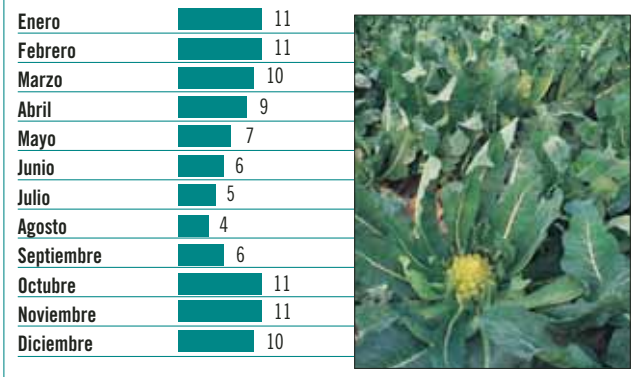
- Todo el año (octubre/abril nacional, abril/septiembre de importación).
- Pella color verde oscuro. Híbrido de coliflor con sabor muy característico y más suave que ésta, no produce olores durante su cocción.
- Resistente al transporte y la conservación.

En el terreno anecdótico, también apuntaremos que existen otras variedades de coliflor morada menos frecuentes que se caracterizan por presentar pigmentos de dicho color y que desaparecen durante su cocción. Asimismo, existe la "minicoliflor" que se utiliza fundamentalmente en alta cocina. Por otra parte, cabe resaltar que las variedades producidas en la zona de la Rioja Baja cumpliendo con las características diferenciales exigidas por el consejo regulador de compacidad, color, diámetro, etc., en categoría "Extra y I", se encuentran reconocidas por la IGP (Indicación Geográfica Protegida) "Coliflor de Calahorra".

Calendario de comercialización.
Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

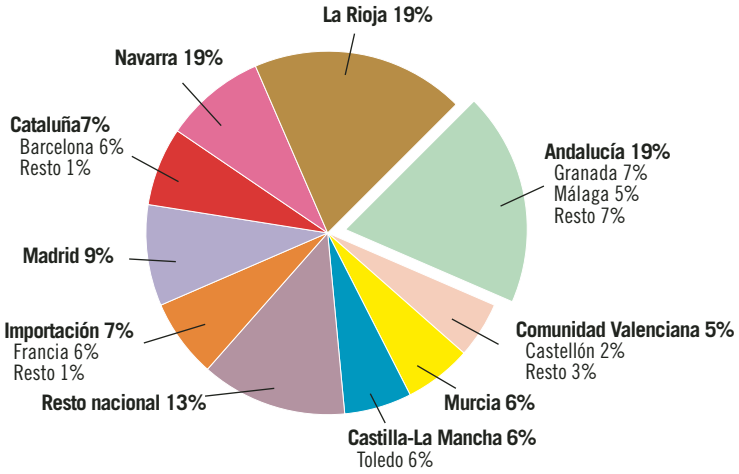
	Coliflor	Coliflor brócoli, bróculi o brécol	Coliflor de Torre o Romanesco
Enero	87	10	3
Febrero	85	10	5
Marzo	85	10	5
Abril	87	10	3
Mayo	90	10	
Junio	90	10	
Julio	90	10	
Agosto	90	10	
Septiembre	85	10	5
Octubre	85	10	5
Noviembre	85	10	5
Diciembre	85	10	5

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.

Procedencia de las coliflores comercializadas en la Red de Mercas



Ventas por variedades. Porcentajes sobre total anual.
Datos de la Red de Mercas

Coliflor	86
Coliflor brócoli, bróculi o brécol	10
Coliflor Torre o Romanesco	4

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

Total consumo nacional	sd
Comercio mayorista en la Red de Mercas	**46,0**
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	***Todo el año*** ***(Las mejores, en otoño/invierno)***
Producto importación	***Sólo cubre huecos puntuales de mercado, procedente sobre todo de Francia y Holanda***

ESPÁRRAGO

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.

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 minutos según tamaño. Posteriormente se “asustan” o enfrían

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 manojos 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: 9/11mm.
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 Aubevilliers (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 Huetor-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 Huetor-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 el 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.

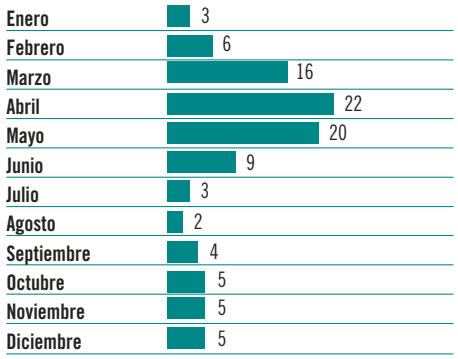
Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	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



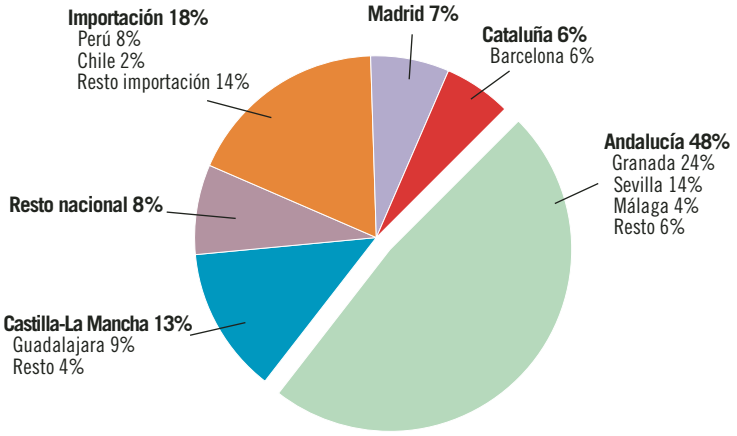
Nota: Estacionalidad de las ventas en base al movimiento de volúmenes de los cinco últimos años en la Red de Mercas.

Ventas por variedades.

Porcentajes sobre total anual. Datos de la Red de Mercas

Espárrago verde o triguero	90
Espárrago blanco	10

Procedencia de los espárragos comercializados en la Red de Mercas.



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 lugar 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.

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, eccemas de la piel e incluso en la prevención 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 asparragina 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 puesto que son las más ricas en vítaminas 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.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

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

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
2004	80,9	18,3	0,8

Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

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

Total consumo nacional	29,6
Comercio mayorista en la Red de Mercas	**13,4**
Cuota de mercado	45%

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

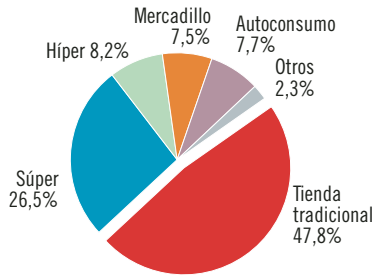
Temporada o mejor época de consumo

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

**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 mi amo y los de junio para mi burro o para ninguno", aunque ello no deje de ser anecdótico puesto que las técnicas de cultivo actuales nos permiten degustar espárrago de calidad en cada momento.*

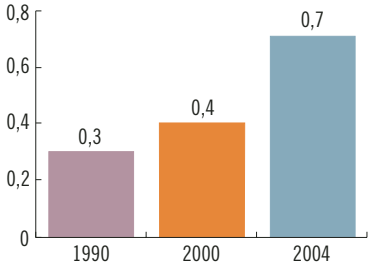
¿Dónde compran espárragos los hogares?

Cuota de mercado de los establecimientos



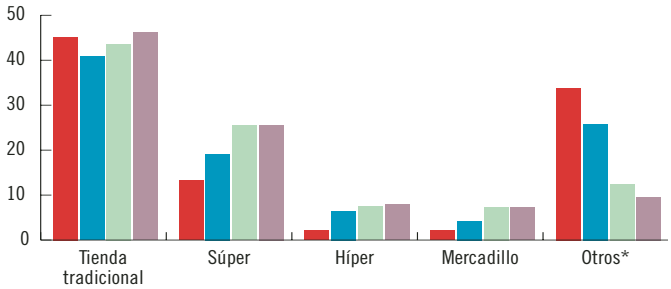
Fuente: MAPA.

Evolución del consumo de espárragos por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

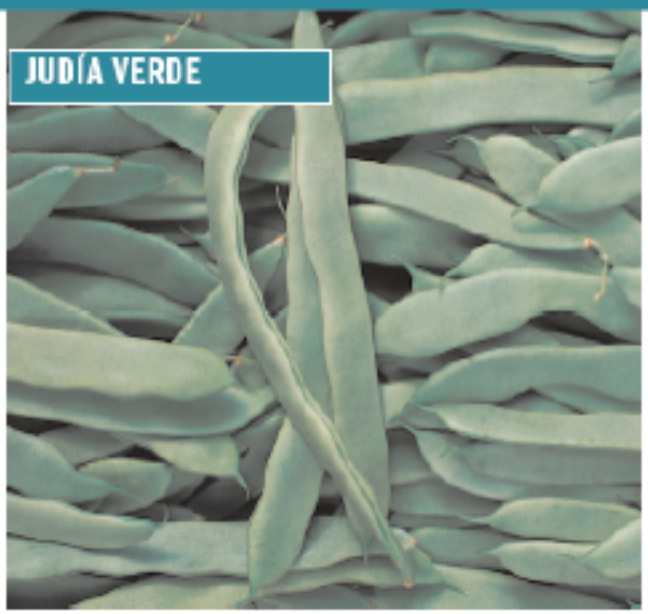
Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares. Porcentajes



	Tienda tradicional	Súper	Híper	Mercadillo	Otros*
1990	46,7	13,8	2,3	2,2	35,0
1995	42,3	19,9	6,7	4,4	26,7
2000	45,2	26,4	7,8	7,6	13,0
2004	47,8	26,5	8,2	7,5	10,0

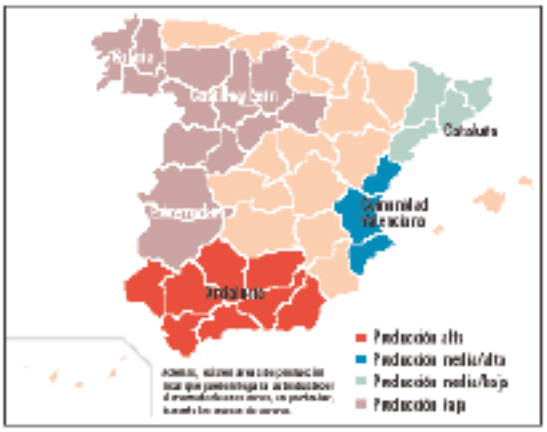
**Otros: Incluye autoconsumo, venta a domicilio, etcétera.*

Fuente: MAPA.



JUDÍA VERDE

Principales zonas de producción



VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Variedades con poca producción y nulo interés comercial, aunque sin grandes novedades en los últimos años.

NUEVAS VARIEDADES

Eldas y Peronas, por citar algunas, si bien su presencia en el mercado es dilatada y se remonta a unas diez campañas aproximadamente.

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

La permanencia del producto en las Mercas es de tres días, en cámara a 4/8° C.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Se puede conservar alrededor de una semana en la parte menos fría del frigo y en bolsa perforada. El lavado previo, pero sin secar, ayudará a mantener más tiempo su frescor. También se puede congelar previo escaldado, dejando enfriar y secar antes de proceder a su congelación. A la hora de comprar y de comprobar su frescura, se han de elegir aquellas de semillas más prominentes, sin manchas y de colores vivos y brillantes pero, sobre todo, que partan bien y desprendan agua al realizar esta operación; tiernas. Si intentamos doblar la

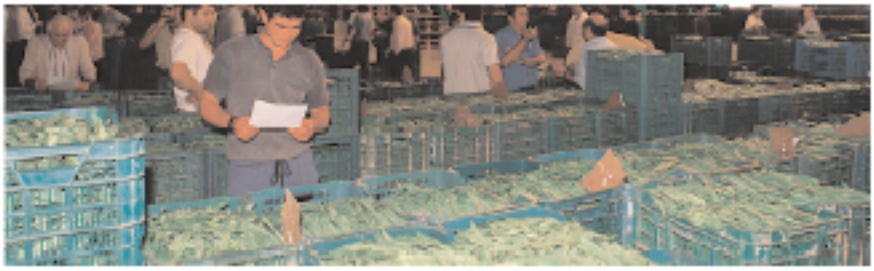
Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar: Sacos de 20 kg (primero de esparto, después de plástico y con posterioridad de rafia).

ACTUALES

Graneles	Categoría	Calibre (por anchura de vaina)	Envase y peso	Observaciones
Granel clasificado	Extra-I (finas) II (medianas)	Inferior a 9 mm Superior a 9 mm	Madera y cartón (no retornables) Madera: 8/10 kg Cartón: 5kg	Cat. I. Buena calidad, forma, desarrollo y coloración apropiados a la variedad. Prácticamente libres de manchas o defectos de coloración, con granos poco desarrollados, turgentes, tiernas y de hebras cortas y poco resistentes. Cat. II, las que no pueden incluirse en la categoría anterior pero con las características mínimas definidas más arriba, aunque pudiendo presentar ligeros defectos superficiales.
Malla plástico (en central hortofrutícola por encargo del cliente)	II		500 g	



vaina hacia sus extremos y no parte, hay que dudar de su grado de frescura.

OTROS DATOS DE INTERÉS

Su ingesta, es ideal para dietas de adelgazamiento y diabéticos. Baja en calorías, no contiene apenas hidratos de carbono, y es rica en minerales como yodo, hierro, calcio, fósforo y potasio. También contiene magnesio presente en la clorofila responsable de su color verde. Baja en sodio y buena fuente de fibra, vitaminas C y B, folatos y betacarotenos. Es un eficaz antioxidante y ayuda a reforzar nuestros sistemas inmunológico y oseo. Aconsejable en el tratamiento de anemias, reumas, gota, etc, colabora a la disminución de los niveles de colesterol en sangre y los accidentes cardiovasculares. Favorece el tracto intestinal y es muy adecuada para embarazadas al prevenir la espina bífida en el feto. Muy digestiva y diurético natural.

Un producto muy recomendable en la dita diaria y que nos dará mucho juego en la cocina, así como a la hora de salvar imprevistos por sus múltiples posibilidades de almacenamiento, con distintos grados de preparación, en latas, botes, menestras, etc., incluido el producto precocinado denominado de "5ª gama". En cuanto a las aplicaciones culinarias, se puede utilizar como ingrediente en rellenos de lasañas o canelones, en guarniciones de arroces, carnes y pescados, o en primer plato, cocidas, rehogadas o salteadas con jamón. Otras posibilidades son frías en ensalada o acompañadas con salsa de tomate o mahonesa. En cualquier caso, se recomienda cocinarlas siempre antes de consumir.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Actualmente, un alto porcentaje procede de Marruecos, estando presente en el mercado español prácticamente entre nueve y once meses al año.

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Básicamente, las judías verdes se dividen en redondas o aplanadas, sí bien con una clara superioridad de oferta en el caso de las últimas donde, por este orden, Eldas y Peronas absorben gran parte del mercado. Predomina el color verde de los frutos, en tonos más o menos claros y brillantes, de paladar suave que, a veces, presenta ciertos matices dulces.

Perona*

- Vainas aplanadas.
- Muy ancha y larga.
- Tierna y sin hebras.
- Buena cocción, buen transporte pero delicada conservación, porque, como todas las judías, tiende a secar o perder agua con rapidez.

Elda*

- Vainas aplanadas y de muy buena producción.
- Ancha, aplanada y de menos longitud que la Perona.
- Tierna y sin hebras.
- Cuece bien, buen transporte y delicada conservación.

Boby

- Vainas tubulares (cilíndricas).
- Menos tamaño que las anteriores.
- Gruesa y carnosa.
- Otra variedad de características similares y vainas cilíndricas es la Emerite. Buen transporte y delicada conservación.

Rastra o Herradura

- Vaina aplanada y semicurvada en herradura.
- Tamaño irregular, superfina, recuerda a la judía antigua o tradicional.
- Muy tierna puede presentar hebras.
- Presencia testimonial en el mercado para fresco, es especial para conserva. Buen transporte y, como todas, delicada conservación.

** A Eldas y, sobre todo, Peronas, cuando están poco granadas - sin granos o protuberancias-, se les aplica comercialmente el término de "finas".*
Existe alguna otra variedad como la Garrafal de parecido aspecto a la Perona, aunque manchada en rojo y un tanto curva, pero cuya presencia en los canales cada vez es menor. También la Emerite.

Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Judía verde fina	Judía verde Perona	Judía verde Elda	Judía verde Boby
Enero	10	30	55	5
Febrero	5	30	60	5
Marzo	5	25	70	
Abril	10	20	70	
Mayo	5	35	60	
Junio	5	35	60	
Julio	5	25	70	
Agosto		30	70	
Septiembre		30	70	
Octubre		30	65	5
Noviembre	5	30	60	5
Diciembre	5	25	65	5

La variedad Rastra o Herradura es testimonial en el mercado para fresco.

Ventas por variedades.

Porcentajes sobre total anual.

Datos de la Red de Mercas

Judía verde Elda	64
Judía verde Perona	29
Judía verde fina	5
Judía verde Boby	2

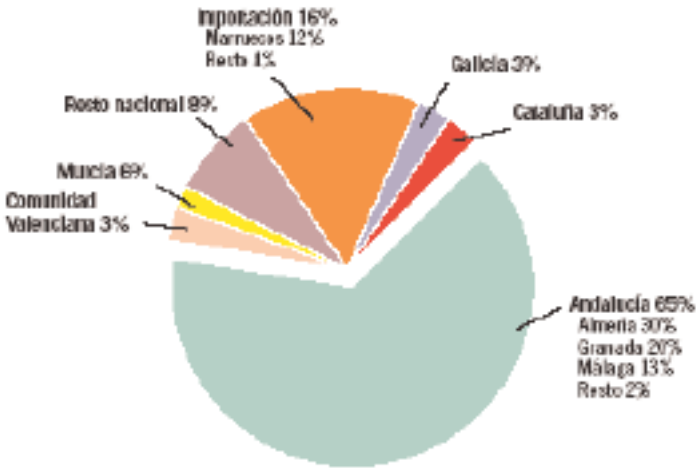
Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

Enero	8
Febrero	8
Marzo	9
Abril	9
Mayo	10
Junio	9
Julio	8
Agosto	6
Septiembre	7
Octubre	9
Noviembre	9
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 las judías verdes comercializadas en la Red de Mercas



Consumo de judías verdes por segmentos. Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	84,7	4,0	1,1
2000	80,7	7,2	2,1
2004	88,4	9,1	2,5

Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

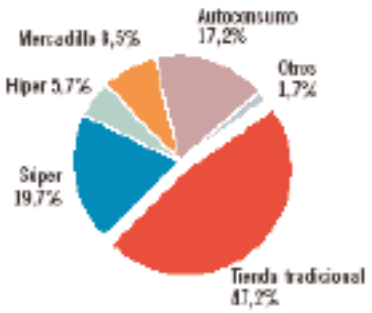
Cuota de mercado de la Red de Mercas. Millones de kilos.

Total consumo nacional	113,8
Comercio mayorista en la Red de Mercas	75,7
Cuota de mercado	67%

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

¿Dónde compran judías verdes los hogares?

Cuota de mercado de los establecimientos



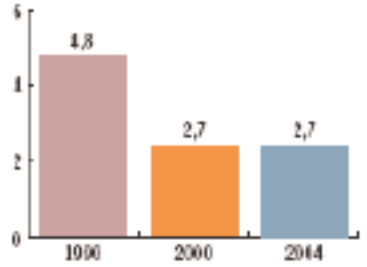
Fuente: MAPA.

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	*Todo el año (Las mejores en otoño, invierno y primavera)*
Producto importación	*Todo el año*

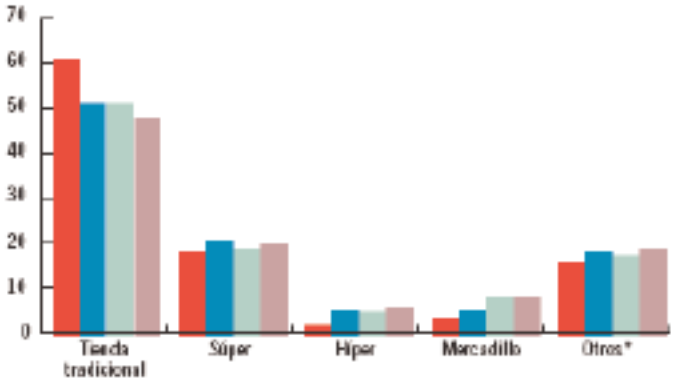
El cultivo en invernadero permite su consumo durante todo el año.

Evolución del consumo de judías verdes por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

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



	Tienda tradicional	Super	Hiper	Mercadillo	Otros*
1990	60,7	18,4	1,8	3,2	15,9
1995	50,6	20,6	5,5	5,3	18,0
2000	50,9	18,7	5,0	8,2	17,2
2004	47,2	19,7	5,7	8,5	18,9

**Otros: incluye autoconsumo, venta a domicilio, otros.*

Fuente: MAPA.

LECHUGA

Principales zonas de producción

VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna, únicamente se ha ido ordenando el mercado y clasificando por variedades.

NUEVAS VARIEDADES

Básicamente, las de hoja suelta como la Hoja de Roble o la Lollo Rosso con más de cuatro años en el mercado y cuya comercialización sigue en proceso de expansión.

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

La presencia del producto en las Mercas es de dos/tres días conservado en cámara a 6/8º C.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Evitar guardar o almacenar junto a otros alimentos que desprendan etileno, como manzanas, peras, plátanos, etc., que pueden precipitar su oxidación y podredumbre. Se recomienda conservar protegida y seca en la parte menos fría del frigorífico puesto que es muy sensible al frío y, por lo tanto, no es apta para congelación. Así nos aguantará varios días, pero es aconsejable consumir a la mayor brevedad posible cuando aún conserve su mayor grado de frescura y su textura crujiente.

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

A granel, en cajas lechugueras de madera de 12/18 piezas colocadas en grupos.

ACTUALES

Graneles	Categoría	Calibre por pesos mínimos		Envase y peso	Observaciones
		Al aire libre	Invernadero		
Granel clasificado (colocadas en grupos de 6 uidades por caja)	(excepto Iceberg)	150 g/ud	100 g/ud	Normalmente, caja de plástico retornable con 6 piezas por envase	Cat. I, productos bien formados, con un solo cogollo y sin daños. Cat. II, podrán presentar ligeros defectos de coloración y leves daños de parásitos.
Formatos					
Encajado en cartón (envase no retornable)	I-II (Iceberg)	300 g/ud	200 g/ud	Caja de 9/10 unodades envueltas en film.	
Enfundada en plástico (over-wrap)	I	250/450 g (1 o 2 uds)			
Embandejado o en cesta de plástico	Cogollos y Corazones, 3/6 unidades por envase, más habituales las tres unidades en cogollos y seis en corazones.				

En todas las categorías la diferencia de peso entre las unidades de un mismo envase no deberá exceder de:
- 40 g para las de un peso inferior a 150 g/unidad
- 100 g para las de entre 150/300 g/unidad
- 150 g para las de entre 300/450 g/unidad
- Y 300 g para las de peso superior a los 450g/unidad

OTROS DATOS DE INTERÉS

Contiene gran cantidad de agua, es refrescante, baja en calorías y rica en fbra, así como en componentes muy saludables y beneficiosos para la salud. Los nutrientes de mayor presencia son los betacarotenos, más concentración en las hojas de color verde oscuro, las

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Romana *(la más dominante en el mercado) También se le conoce con el nombre de "oreja de burro o lechuga de cocer"*	■ Semiabierta (no forma un verdadero cogollo) y muy recta. ■ Tronco ancho, hoja alargada, ancha, ligeramente abullonada, crujiente y con nervio central pronunciado y fuerte. Según variedades, bordes enteros o ligeramente dentados y en tonos verdes más o menos oscuros. Tierna y dulce. ■ Existen otras presentaciones como la Minirromana de calibres y tamaños más reducidos, intermedios, de aspecto atractivo y que se suele envasar enfundada en plástico y por parejas (over-wrap). ■ Muy conocida y demandada, dulce, con una buena conservación y transporte.
Iceberg *(cada vez más consolidada por su conservación, aprovechamiento e higiene)*	■ Cogollo compacto y redondo, de aspecto arrepollado. ■ Hojas grandes, redondas, prietas y crujientes, de color verde claro en el exterior y más blancas a medida que se avanza hacia el tronco. Abullonado medio y borde dentado. ■ Mucha agua y de sabor suave, pero que puede resultar un tanto insípido (muy apreciada en hostelería). ■ Buen transporte y conservación, normalmente se presenta a la venta recubierta por un film. Limpia, su aprovechamiento es prácticamente total ya que apenas se necesita escardar a la hora de prepararla.
Batavia	■ Acogollada o arrepollada, densa y voluminosa. ■ Hoja color verde amarillento, redonda, algo abullonada y, a veces, un poco ondulada, crujiente, con bordes rizados que cambian hacia rojizos. ■ Muy sabrosa y con mucha agua, de gran demandada a nivel regional en la zona norte del país. ■ Buen transporte y conservación.
Hoja de Roble*	■ Variedad de reciente aparición, de forma acogollada pero con hojas abiertas y dispersas. ■ Hojas de textura robusta, onduladas y de colores atractivos en tonalidades verdes y marrones rojizos. ■ Gran contenido en agua, sabor intenso y excelente presencia (de las más novedosas en el mercado junto a la Lollo). ■ Buen transporte y conservación.
Lollo Rosso*	■ De parecidas características a la anterior. ■ Se diferencia en que sus hojas son de textura más suave, prácticamente rojas y con bordes muy rizados. ■ Aspecto atractivo y sabor característico, con toque amargo. ■ Buen transporte y conservación. Existe también la variedad Lollo Bianco, de color verde y dorado.
Cogollo de lechuga	■ Lechuga del tipo "Romana" pero de tallo muy pequeño y buena resistencia al frío. ■ Hojas pequeñas, color verde intermedio, más blanquecino hacia el interior, alargadas, apretadas, rugosas, con borde liso y nervio central muy desarrollado y prominente. ■ Crujientes, de sabor agradable pero más realzado y algo más amargo que la lechuga. ■ El de Tudela proviene de Navarra, pero se cultiva en toda la Ribera del Ebro. Se comercializa diferenciado del que procede de Murcia en las subvariedades Little Gem o cogollitos, destacando los conocidos como Baby Star.

** Estas dos variedades, junto a la Batavia se han impuesto en los mercados para la preparación de ensaladas multicolores, como ingredientes básicos del producto de 4ª y 5ª gama. También son muy apreciadas en hostelería.*
También se comercializa la variedad Trocadero, más propia de la zona norte, de parecido aspecto a la Batavia, aunque de menos sabor, acogollada un poco aplastada, de hoja suave redondeada, bordes ondulados, color verde amarillento blanquecino, poco nervio y con buena resistencia al transporte.

Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Lechuga Romana	Lechuga Iceberg	Lechuga Batavia	Lechuga Hoja de Roble	Lechuga Cogollo	Otras variedades*
Enero	55	20	10	5	5	5
Febrero	60	15	10	5	7	3
Marzo	60	15	10	5	5	5
Abril	60	15	10	5	5	5
Mayo	55	20	15	3	5	2
Junio	50	20	20	5	5	—
Julio	45	20	20	5	5	5
Agosto	50	20	15	5	5	5
Septiembre	50	20	15	5	5	5
Octubre	50	20	15	5	5	5
Noviembre	50	20	15	5	5	5
Diciembre	55	20	10	5	5	5

** Lollo Rosso, especialmente.*

Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

Enero	7
Febrero	8
Marzo	9
Abril	8
Mayo	9
Junio	9
Julio	9
Agosto	8
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.

vítaminas C y E, o los minerales potasio, hierro, magnesio y calcio. Potente antioxidante que favorece la protección contra algunos tipos de cáncer, especialmente del aparato respiratorio e intestinal, posee un suave efecto laxante, es buena para la piel, los huesos, el sistema inmunológico o la formación de glóbulos rojos. Ayuda a la digestión, tiene propiedades diuréticas y su ingesta facilitará el sueño por lo que es muy recomendable para personas que padecen insomnio. Beneficia el sistema nervioso, eficaz contra la anemia y se pueden tomar grandes cantidades a diario sin que se conozcan contraindicaciones que la hace muy indicada en dietas de adelgazamiento por su contenido en agua y su poder diurético.

La lechuga debe prepararse momentos antes de consumir y muy bien lavada con agua fría en la que se pueden añadir unas gotas de vinagre para su mejor limpieza. Se aconseja trocear minutos antes de consumir para que conserve todas sus propiedades intactas. Su preparación más habitual es en ensalada, aderezada con un buen aceite y unas gotas de limón o vinagre, se puede tomar como primer plato o como guarnición de carnes o pescados, así como ingrediente de bocadillos, sandwiches, hamburguesas, ensaladillas, etc. Además, se utiliza para elaborar preparados de 4ª y 5ª gama en lo que se ha denominado "cocina 45", al igual que alta cocina y cocina imaginativa para preparar cremas, incluso una vez escaladas sus hojas se pueden rellenar al gusto. Los cogollos pueden quedar muy apetitosos acompañados con anchoas en conserva, atún, queso fresco, ahumados, etc. Las hojas verdes son más nutritivas que las blancas.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

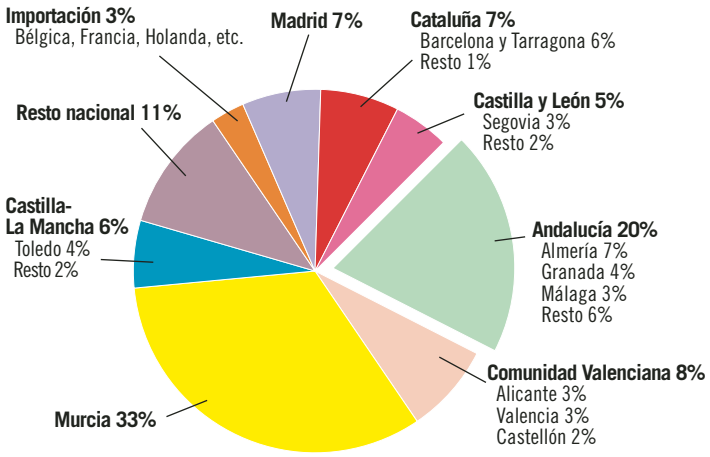
No son representativos en la oferta, alguna aportación eventual de Holanda y Francia especialmente.

Ventas por variedades.

Porcentajes sobre total anual.
Datos de la Red de Mercas

Lechuga Romana	53
Lechuga Iceberg	19
Lechuga Batavia	14
Lechuga Cogollo	5
Lechuga Hoja de Roble	5
Otras variedades	4

Procedencia de las lechugas comercializadas en la Red de Mercas



Consumo de lechugas por segmentos

Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	84,2	11,2	4,6
2000	79,4	17,1	3,5
2004	74,2	22,3	3,5

Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

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

Total consumo nacional *	322,8
Comercio mayorista en la Red de Mercas	**257,6**
Cuota de mercado	80%

**Incluye: lechugas, endivias y escarolas.*

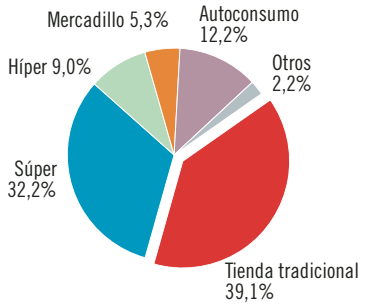
Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional Producto importación	***Todo el año (Las mejores en primavera y verano)******

** Actualmente se pueden consumir durante todo el año por los cultivos en invernadero.*

¿Dónde compran lechugas los hogares?

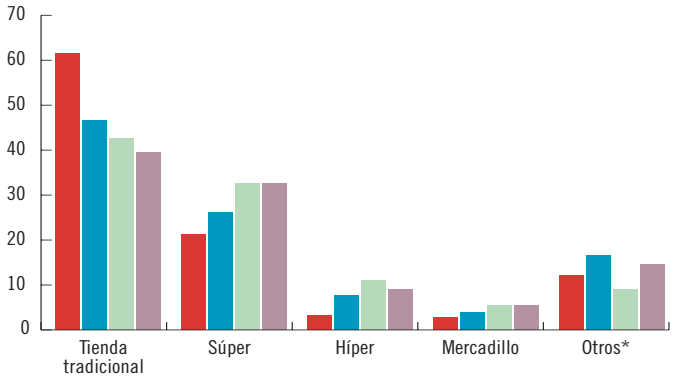
Cuota de mercado de los establecimientos



Fuente: MAPA.

Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

Porcentajes

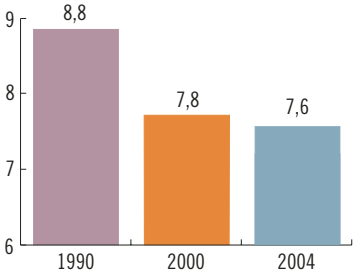


	Tienda tradicional	Súper	Híper	Mercadillo	Otros*
1990	61,0	21,1	3,1	2,8	12,0
1995	46,1	26,0	7,6	3,8	16,5
2000	42,3	32,3	11,0	5,4	9,0
2004	39,1	32,2	9,0	5,3	14,4

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

Fuente: MAPA.

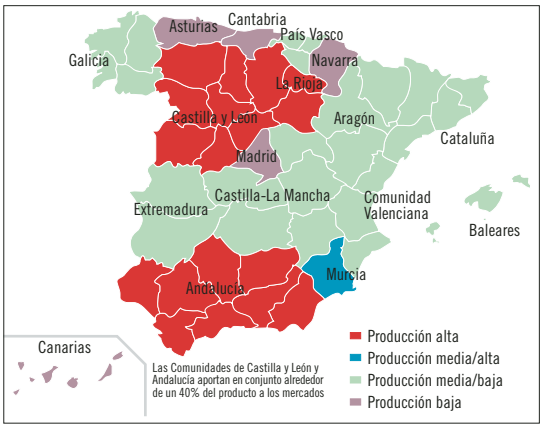
Evolución del consumo de lechugas por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

PATATA

Principales zonas de producción



VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

En rojas, Desiree.
En blancas, Marfona, Baraka, Jaerla y Spunta están experimentando un descenso progresivo de su presencia en los canales de distribución.

NUEVAS VARIEDADES

Blancas: Elodie, Amandine (francesa, alargada de piel amarilla lisa, carne amarilla y de uso culinario flexible), con aproximadamente unas dos/tres temporadas de vigencia en el mercado, o de más reciente incorporación la Voyager, especial para freír.
Rojas: Cherie (francesa), alargada, pequeña piel semilisa y carne amarilla, especial para vapor.

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

Para distribución y envasado, se decide el ajuste de la temperatura en cámara, a más o menos grados, en función del período estimado de conservación. A título orientativo, la temperatura media de conservación de la patata para consumo en fresco en buen estado puede ser del orden de 7º C. A unos 10º C para período o ciclo corto y a unos 3/4º C para largo Se le aplica tratamiento CIPC antigerminante. En las Mercas, es de los productos al que mayor valor añadido se le dota, ya que en la Red están instaladas algunas de las más importantes empresas especialistas del sector con capacidad para afrontar todo el proceso de confeccionado y distribución, desde el lavado, cali-

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

Anteriores

Granel sin clasificar, en sacos de 50 kg.

Actuales

Hoy en día las patatas suelen llegar del campo en contenedores Big-bag o Jumbo de unos 1.200 kg, especialmente las de lavar. Para no lavar también se reciben en sacos de 25 kg. Transporte cada vez más especializado con tendencia al vehículo isotermo.

Graneles	Clasificación por grupos	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Granel	Calidad Común	45+ mm	Saco industrial Úbeda o malla Rachel (s/cliente) de 25/20/15 kg, envase retornable.	Especialmente patata común y algunas del grupo de calidad.
Formatos				
Envase no retornable	Primor Calidad	45/80 mm	Saquete de papel 10/15/25 kg, Caja cartón 12,5 kg, o "d-pack" de 2/5 kg	
Bolsa	Común Calidad	*Común:* 40/80+ mm *Calidad:* 45/75 mm	Saquete de malla Rachel de 5/10 kg "Gir-sac", "gir-plus" o "ver back" de 1/2/3 Kg. También se hacen en bolsa de papel de 3/4 kg.	La patata común no debe de comercializarse en envases inferiores a los 5 Kg

Los tubérculos deben de presentar unas características mínimas de calidad, entre las que se podrían destacar entre otras: estar enteros, sanos, exentos de magulladuras, germinación, enverdecimiento, no tener humedad y otros daños, así como libres de piedras, etc.

Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Patata Blanca Claustar	Patata Blanca Monalisa	Patata Blanca Caesar	Patata Blanca Agria	Patata Blanca Ágata	Patata Blanca Jaerla	Patata Blanca Spunta	Patata Blanca Bintje	Patata Blanca Liseta	Patata Blanca Europa	Patata Blanca Marabel	Patata Blanca Turbo	Patata Roja Red Pontiac	Patata Blanca O. Varied.	Patata Roja O. Varied.
Enero		25	10	5	10	3	3	5	20	3	5	5	3	2	1
Febrero		25	10	5	13		3	5	20	3	5	5	3	2	1
Marzo	2	20	10	5	20		3	5	20		5	5	3	1	1
Abril	8	15	10	5	20		3	5	20			5	3	5	1
Mayo	15	15	5	3	25		3	3	15			5	3	8	
Junio		13	10	5	20	8	3		8				3	30	
Julio		25	5	5	10	10	7		5				3	30	
Agosto		10			30	30	10						3	17	
Septiembre		40	10	5	13	13	8		5				3	3	
Octubre		45	8	5	10	10	5		10			4	3		
Noviembre		40	8	5	8	6	5		20			5	3		
Diciembre		30	10	5	8	5	5		20	3	3	5	5	1	

Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

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

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

Patata Blanca Monalisa	25
Patata Blanca Ágata	16
Patata Blanca Liseta	14
Patata Blanca Caesar	8
Patata Blanca Jaerla	7
Patata Blanca Spunta	5
Patata Blanca Agria	4
Patata Blanca Turbo	3
Patata Roja Red Pontiac	3
Patata Blanca Claustar	2
Patata Blanca Bintje	2
Patata Blanca Marabel	1
Patata Blanca Europa	1
Patata Blanca Otras Variedades	8
Patata Roja Otras Variedades	1

brado, o envasado en distintos formatos, hasta la entrega en el punto de venta.
En cuanto a la presencia del producto en punto de venta de mayorista tradicional que solo distribuye (no confecciona), el tiempo de permanencia en las Mercas es de unos 5/6 días a una temperatura de 12/14º C.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Básicamente, hay que tener la precaución de conservarlas en sitio fresco, seco y oscuro. Con la luz se produce el enverdecimiento de la piel, prestando especial atención a pelarlas y limpiarlas bien antes de consumir, puesto que pueden acumular elementos tóxicos. Además hay que procurar que no germinen.

OTROS DATOS DE INTERÉS

Es un alimento bastante completo, rico en hidratos de carbono, sobre todo almidón o fécula de fácil digestión. Alto contenido en aminoácidos y proteínas que favorecen el crecimiento. La carga vitamínica responde principalmente a vitamina C que, no obstante, se reduce durante la cocción. También tiene una importante proporción de vitaminas B_1 y B_6. Recomendables en afecciones cardiovasculares e hipertensión por su alta concentración en potasio y escasez de sodio. Buen laxante por su riqueza en fibras vegetales. La patata es una "buena amiga del estómago" con efecto antiácido, indicada en casos de gastritis, úlceras y en digestiones difíciles. Buena asimismo para el riñón porque favorece la eliminación de sustancias tóxicas y como sedante por su alto contenido en diazepan, principio activo del Valium. Aunque como se ha comentado anteriormente poseen gran cantidad de hidratos de carbono, son bien toleradas por personas diabéticas al ser hidratos de combustión lenta, no producen aumentos bruscos de los niveles de glucosa en sangre. Por esta misma razón son muy bien valorados por los deportistas. La piel de las patatas concentra las vitaminas pero también los tóxicos. En las dietas de adelgazamiento también pueden tener cabida por su efecto saciante.

En la cocina da mucho juego, cocidas, hervidas o al vapor se sirven en ensalada o como acompañamiento a otras verduras. Fritas, aunque absorben más aceite, constituyen la guarnición ideal de carnes, pescados y huevos, sin olvidarnos por supuesto de la "estrella española", la tortilla de patatas. Asadas, al horno o en microondas, solas con sal, aceite o un "ali-oli" resultan exquisitas, así como rellenas de carne, salmón ahumado, etc., o bien gratinadas. Y, por supuesto, en el tradicional puré de patatas o como ingrediente de infinidad de cremas. En definitiva, tienen de todo y sirven para primeros platos, segundos o incluso postres, combinada con coco, almendras, piñones, etc.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Se traen a lo largo del año, especialmente para lavar y cubrir este segmento de mercado, cuando se hace necesario por motivos de demanda. Los principales abastecedores son los países intracomunitarios como Francia, Holanda o Bélgica. También se registran importaciones de producto para uso industrial, pelado, fritos chips, etc.

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Posiblemente, este producto sea uno de los que más ha innovado su mercado, tanto a nivel de presentaciones como de clasificación de variedades, segmentándolas por aplicaciones o usos, cocer, guisar, freír, etc., o bien como patatas de calidad (Monalisa o similar), comunes (Jaerla o similar) o Primor recolectada y comercializada principalmente en primavera cuya piel se desprende fácilmente y, por lo tanto, poco adecuadas para confeccionar. Por lo tanto, el número de variedades es muy extenso y, en muchos casos, con grandes similitudes organolépticas, lo cual ha supuesto una dificultad añadida a la hora de establecer qué proporción tiene cada una dentro de la oferta.
Todo ello condicionado, además, por las características propias de consumo en cada zona y el concurso de las importaciones. En cualquier caso, se ha tratado de seleccionar y describir aquellos tubérculos que tienen una presencia más relevante en estos momentos.

Liseta
(Blanca)

- Bastante temprana.
- Oval alargada, algo puntiaguda o claviforme, piel amarilla lisa, carne blanca amarillenta, ojos superficiales y no lava.
- Uso culinario flexible, buena para cocer y guarnición, sirve para freír.
- En el mercado entre diciembre.y marzo de importación. La nueva nacional empieza en mayo/junio.

Ágata
(Blanca)

- Temprana o muy temprana.
- Ovalada, piel amarilla y lisa, carne amarilla clara, ojos superficiales y lava bien.
- Para cocer y guisar.
- Presencia en el mercado doce meses, tanto nacional como importación. Buen transporte y conservación a bajas temperaturas.

Mona Lisa
(Blanca)

- Temprana.
- Ovalada, piel blanca-amarilla y lisa, carne de color amarillo claro, ojos superficiales, con buena aptitud para el lavado, aunque dependiendo de la categoría.
- Muy flexible para todo uso culinario, cocer, freír, etc.
- Presencia en el mercado todo el año, tanto nacional como importación. Una de las de mayor comercialización. Buen transporte y conservación.

Caesar
(Blanca)

- Temprana o media estación.
- Ovalada, piel amarilla clara o marfil, ojos superficiales y lavado medio/alto.
- Especial para freír.
- Casi todo el año, nueve o diez meses en el mercado, nacional e importación.

Elodie
(Blanca)

- Temprana.
- Ovalada, piel amarilla semilisa y carne amarilla clara, lava bien.
- Uso culinario flexible, cocer, guarnición y, sobre todo, freír.
- Comercialización durante unos seis meses, nacional e importación.

Jaerla
(Blanca)

- Temprana.
- Oval redondeada, piel amarilla y lisa, carne amarilla, ojos bastante superficiales y no muy adecuada para lavado por su piel oscura.
- Flexible en la cocina pero, por su textura más harinosa, más apropiada para cocer.
- Fundamentalmente entre julio y diciembre, nacional y de no muy buena conservación.

Bintje
(Blanca)

- Semitemprana o media estación.
- Oval alargada, de piel lisa blanca amarillenta, de ojos bastante superficiales y con carne en semiamarilla. No lava bien.
- La patata por excelencia para freír.
- Corta presencia en el mercado, unos cuatro meses y casi toda de importación.

Spunta *(Blanca)*	■ Media estación. ■ Alargada, algo puntiaguda y arriñonada, de medio tamaño, piel semilisa blanca pálida y carne amarilla clara, ojos no muy superficiales y no lava bien. ■ Más para freír y apreciada en restauración. ■ Alrededor de nueve meses en el mercado, nacional y algo de importación. No muy buena apitud para el transporte y conservación. La Nueva Verdete se siembra en agosto y sale en diciembre, es especial para freír.
Agria *(Blanca)*	■ Semitardía. ■ Oval alargada, piel amarilla y casi lisa, carne amarilla oscura, ojos superficiales y no lava bien. ■ Freír, especial para industria y restauración. ■ Alrededor de diez meses en el mercado, tiene aplicaciones para procesado.
Red Pontiac *(Roja)*	■ Temprana. ■ Redonda, piel roja semilisa, carne blanca, ojos semiprofundos, lava bien. ■ Buena para freír y cocer. ■ En el mercado durante casi todo el año, con presencia nacional y de importación. Baja demanda con no muy buena conservación.
Kondor *(Roja)*	■ Semitemprana. ■ Muy grande, de forma ovalada, piel roja casi lisa, carne amarilla clara y ojos semiprofundos, apta para lavado. ■ Buena para hervir. ■ Poco representativa en el mercado.
Otras blancas representativas especiales para freír	■ Manon, Turbo o Frisia, forma oblonga, más o menos alargada según los casos, piel lisa blanca amarillenta, ojos superficiales y carne amarilla clara sin manchas. Fríen muy bien porque tienen más materia seca. Lavado medio/alto.
Otras blancas representativas para cocer y guarnición	■ Marabelle, Vivaldi, Nicola, de forma oblonga, o Accord más redondeada, todas ellas de piel más bien lisa amarilla o amarilla clara, ojos superficiales, carne amarilla y harinosa, firmes a la cocción. Lavado medio.

Nota: *todas las patatas que soportan bien el proceso de lavado industrial son susceptibles de envasado en distintas presentaciones o formatos comerciales homologados.*

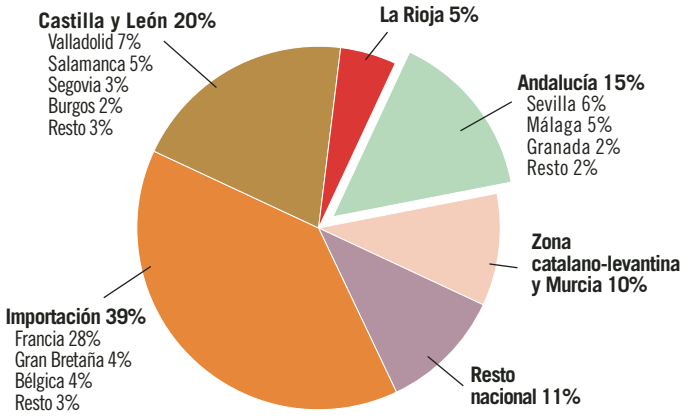
Una lista interminable de variedades en la que también cabría incluir, en blancas, Claustar o Primor, Kennebec, Obelix, Europa, Fábula, Mondial, etc., o la singular variedad Cara muy redondeada y con la particularidad de tener una piel amarilla rojiza, ojos semiprofundos y carne de color cremoso. En rojas, especialmente la Franceline de "uso gourmet" especial para guisos y hervidos o al vapor, de forma oblonga alargada, piel fina y carne amarillenta blanquecina, sin manchas internas y no oscurece en la cocción. En la zona de Jijona (Alicante) se produce la Del Rio-Urgenta, de excelente calidad y muy cotizada.*

Aparte del consumo doméstico, se "hacen" patatas específicas para la industria y el procesado, entre las que destaca la variedad Hermes, especial para "fritos chips", ovalada, de piel y carne amarilla y ojos semiprofundos.

Patata Certificada

* ***Kennebec:*** *de esta variedad procede la "Pataca de Galicia o Patata de Galicia" con IGP (Indicación Geográfica Protegida), de forma redonda a oval, ojos muy superficiales, piel lisa y fina amarilla clara, con carne blanca de textura firme y consistente en boca. Destaca por su contenido en materia seca y por sus cualidades de color, aroma y sabor después de ser cocinada. Entre 40 y 80 mm de diámetro. Otra IGP de la misma variedad, pero cultivada en distintos municipios del Baix Camp, en la provincia de Tarragona (Cataluña), es la "Patate de Prades o Patata de Prades", de sabor dulce y aroma ligeramente acastañado, con buen tamaño y calibres entre los 40/80 mm que excepcionalmente pueden llegar hasta los 100 mm. Finalmente, entre los meses de septiembre a febrero, también cabe distinguir en los mercados el distintivo Patata de Álava (Arabako Patata) amparado por el Label Vasco de Calidad Alimentaria (Eusko Label Kalitatea) con calibres de 50/80 mm y distintas formas de envasado, papel reciclado, malla, bolsa, etc., pero que cuentan con elementos comunes de identificación del producto, exposición de logotipos en el exterior del envase y etiqueta numerada de certificación en el interior.*

Procedencia de las patatas comercializadas en la Red de Mercas



Consumo de patatas por segmentos

Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	83,9	11,4	4,7
2000	70,2	24,2	5,6
2004	68,6	26,0	5,4

Datos de 2004. Fuente: MAPA.

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

Total consumo nacional *	1.508,1
Comercio mayorista en la Red de Mercas*	**720,3**
Cuota de mercado	48%

** No se incluye el equivalente de la procesada a fresca.*

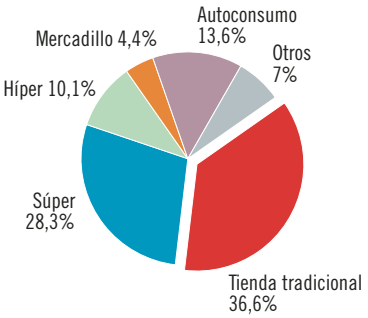
Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	***Todo el año****
Producto importación	***Especialmente entre enero y mayo para lavar. Francia es un importante suministrador en esta época***

** Las mejores en mayo/junio y septiembre/octubre*

¿Dónde compran las patatas los hogares?

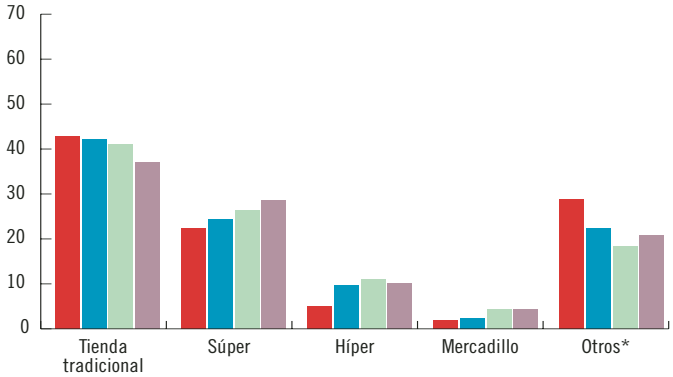
Cuota de mercado de los establecimientos



Fuente: MAPA.

Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

Porcentajes

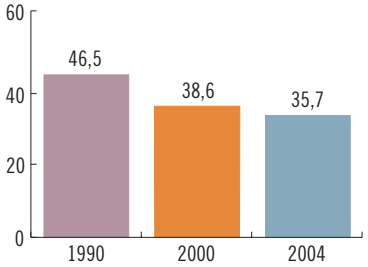


	Tienda tradicional	Súper	Híper	Mercadillo	Otros*
1990	42,5	22,2	4,9	1,9	28,5
1995	41,7	24,2	9,6	2,4	22,1
2000	40,6	26,2	10,9	4,2	18,1
2004	36,6	28,3	10,1	4,4	20,6

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

Fuente: MAPA.

Evolución del consumo de patatas por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

PEPINO

Principales zonas de producción

VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna.

NUEVAS VARIEDADES

Ninguna, puesto que llevan en el mercado desde siempre.

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

La permanencia del producto en las Mercas es de tres días en cámara a 6/8º C.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Se recolectan y comercializan cuando aún no están maduros. En general, los de tamaño mediano, que presenten una consistencia firme y dura en su extremo, son los más apropiados para el consumo porque los más grandes tienen tendencia a presentar una carne más blanda, semillas duras y sabores amargos. Para que no repita, un truco es dejar restos verdes de piel al pelarlos y para que no amarguen rallarlos con un tenedor o dejarlos unos minutos en remojo de agua con sal.

En el frigorífico, enteros, se pueden mantener en buenas condiciones durante aproximadamente unos 10/15 días sin meter en bolsa de plástico, que tiende a acelerar su proceso de maduración, y alejados de alimentos que desprendan olores fuertes por su facilidad para captarlos, especialmente cuando ya están troceados. Una vez cortados

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar, en cajas fruteras de madera de 15/20 kg.

ACTUALES

Graneles	Categoría	Calibre (excepto tipo corto)	Envase y peso	Manto	Observaciones
Granel colocado en filas o capas	Extra-I	Cultivo al aire libre: peso mínimo 180 g. Invernadero: peso mínimo 250 g y longitud mínima de 25 cm; para los de 500 g, o más, la longitud mínima es de 30 cm.	Cajas de cartón (envase no retornable) de 5 Kg	2 capas de producto	En Cat. extra deberán estar bien desarrollados, prácticamente rectos y con la coloración típica de la variedad y exentos de defectos. La Cat. I admite una ligera deformación, defectos de coloración y ligeros roces cicatrizados en la epidermis para las respectivas categorías.
Embandejado (en central hortofrutícola por encargo y responsabilidad del cliente).	Extra-I		Poliuretano filmado de 300/500 g.	No	

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Los más frecuentes en el mercado se distinguen comercialmente por cortos y largos o tipo holandés. La mayor parte de las variedades son de tipo híbrido por su alta productividad frente a las no híbridas. El fruto puede ser de forma variable con piel que torna del verde claro al oscuro (su mejor momento de consumo) y al amarillo cuando están totalmente maduros y no aptos para el consumo.

Pepino corto
"tipo español"

- El más típico, fruto pequeño con unos 15/20 cm de longitud máxima y de diámetro más bien grueso.
- Piel verde, amarilla en las puntas, rayada longitudinalmente de amarillo o blanco y más o menos cubierta de pequeñas protuberancias espinosas.
- Carne o pulpa firme blanquecina, poco amarga y acuosa, con muchas semillas comestibles de forma oblonga y comprimida, repartidas a lo largo del fruto, color blanco amarillento.
- Se utilizan para consumo en fresco, pero los más pequeños, "pepinillos", normalmente entre unos 4 y 8 cm de largo, para encurtir. Pueden ser lisos o con verrugas (espinas) y más o menos estriados longitudinalmente. Buen transporte y conservación.

Pepino largo
"tipo holandés"

- Variedad de fruto grande y recto, superior a los 25 cm de longitud.
- Piel lisa color verde y un tanto asurcada.
- Aunque menos grueso, la carne es de similares características al "tipo español" y también contiene semillas.
- Buen transporte y conservación.

Existe además el pepino medio largo (tipo francés) de similares características al "español", aunque de superior tamaño, entre los 20 y 25 cm, y de color verde más oscuro.
Alpicoz: *otra variedad de las cucurbitáceas, típica de la zona levantina, que se caracteriza por sus frutos muy alargados, finos y algo retorcidos, de piel asurcada casi blanquecina y recorrida por bastantes espinas que dan sensación de capilaridad. Carne fina y suave paladar, exenta de sabor amargo, ideal para consumir en ensaladas, aunque también se puede encurtir en vinagre. Asimismo, se le conoce con el nombre de "pepino serpiente".*

hay que consumirlos rápidamente. En ningún caso admiten congelación.

OTROS DATOS DE INTERÉS

Su mayor componente es el agua, comer un pepino equivale a beberse un vaso de agua. Bajo en calorías y con una pequeña presencia de vitaminas B, C, E, así como de provitamina A (betacaroteno) que se encuentra principalmente en la cáscara, por lo que se pierde casi totalmente al pelarlo. Contiene oligoelementos y minerales donde destacan potasio, fósforo, magnesio o azufre. En fresco es depurativo, diurético y laxante, por lo que es indicado en dietas de adelgazamiento y del control de la glucemia. Su acción alcalinizante facilita la eliminación del ácido úrico y, además, es útil en la prevención de ciertas afecciones de la próstata. Tradicionalmente utilizado en cosmética por sus beneficios para cabello, uñas y piel, subrayando en este último caso sus buenas aportaciones en problemas de psoriasis. Al ser un depurativo sanguíneo, elimina toxinas y tiene un reflejo directo sobre la suavidad y belleza o rejuvenecimiento de la piel. Forma parte de tratamientos hidratantes, refrescantes (aftersun), etc. El zumo de pepino combinado con miel es un remedio eficaz para enfermedades relacionadas con la garganta, afonía, anginas, etc.

Recomendable su consumo al natural, bien lavado y con poca sal y vinagre para facilitar su digestión, incluso con cáscara cuando está tierno para aprovechar al máximo todas sus propiedades. Muy refrescante, en crudo se puede preparar en ensaladas, pipirranas, gazpachos, salmorejos y, también, como ingrediente de la salsa tártara o mezclado con yogurt. Como alternativa para aliñarlo se puede utilizar el limón y se recomienda masticarlo bien para que no resulte indigesto. Cocinado se pueden elaborar al horno, en sopas o junto con otras hortalizas y verduras. En vinagre y sal, "pepinillo", resulta un buen aperitivo y le da un toque especial a las ensaladas, aunque no conviene excederse en su consumo.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Irrelevante, prácticamente no se importa puesto que la producción nacional abastece suficientemente el mercado.

Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Pepino Corto	Pepino Largo (tipo holandés)
Enero	40	60
Febrero	30	70
Marzo	40	60
Abril	30	70
Mayo	30	70
Junio	60	40
Julio	50	50
Agosto	60	40
Septiembre	60	40
Octubre	60	40
Noviembre	70	30
Diciembre	50	50

Ventas por variedades.

Porcentajes sobre total anual.
Datos de la Red de Mercas

Pepino Corto	50
Pepino Largo (tipo holandés)	50

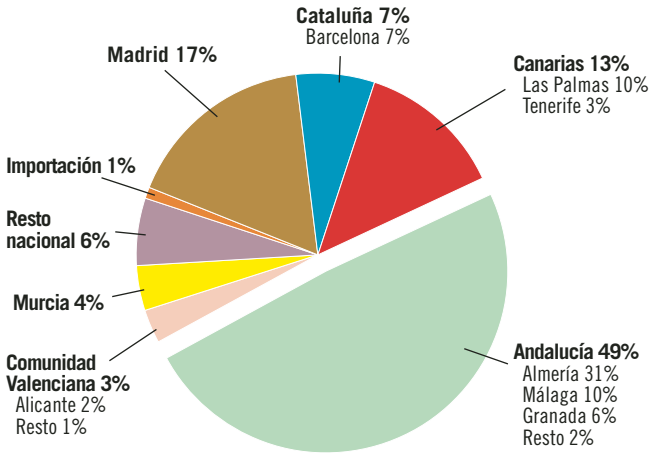
Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

Enero	5
Febrero	5
Marzo	6
Abril	8
Mayo	10
Junio	13
Julio	14
Agosto	11
Septiembre	9
Octubre	8
Noviembre	6
Diciembre	5

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

Procedencia de los pepinos comercializados en la Red de Mercas



Consumo de pepinos por segmentos

Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
2000	90,5	8,4	1,1
2004	88,4	10,3	1,3

Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

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

Total consumo nacional *	95,2
Comercio mayorista en la Red de Mercas*	**52,0**
Cuota de mercado	55%

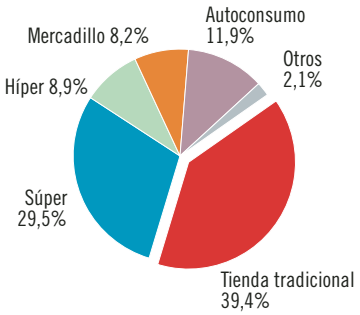
Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	*Todo el año*
Producto importación	

Los invernaderos permiten el cultivo y su presencia en el mercado durante todo el año. Por lo general, suelen ser alargados y rectos, con piel fina y pocas semillas. El de caballón (más usual en cultivos a cielo abierto), color verde oscuro, contiene menos semillas que los anteriores, pero su piel es más dura y se deben de pelar antes de consumir.

¿Dónde compran los pepinos los hogares?

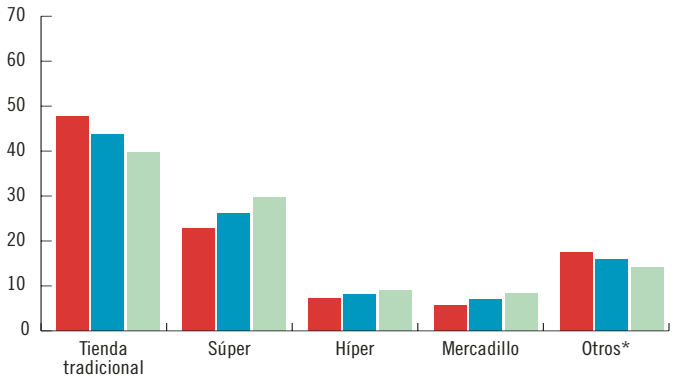
Cuota de mercado de los establecimientos



Fuente: MAPA.

Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

Porcentajes

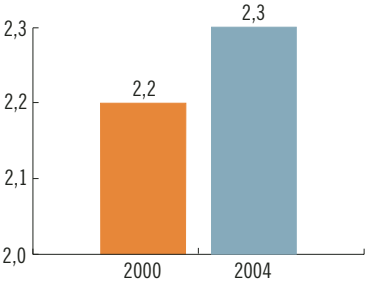


	Tienda tradicional	Súper	Híper	Mercadillo	Otros*
1995	47,2	22,7	7,2	5,7	17,2
2000	43,2	25,9	8,1	7,0	15,8
2004	39,4	29,5	8,9	8,2	14,0

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

Fuente: MAPA.

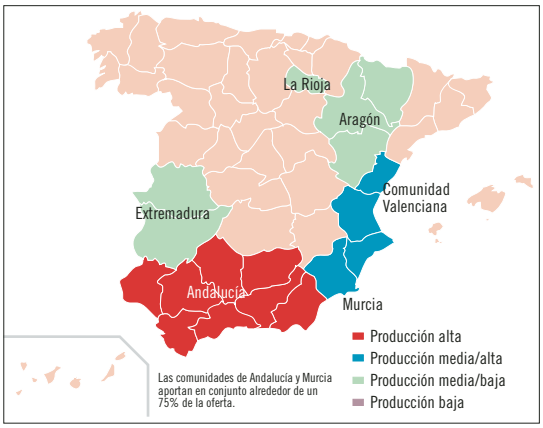
Evolución del consumo de pepinos por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

PIMIENTO

Principales zonas de producción



VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Básicamente no se han operado grandes cambios en el tiempo, más bien se ha producido un reordenamiento del mercado con clasificaciones específicas y pasándose además de consumos prácticamente locales en épocas de producción a consumos anuales por las mejoras del transporte y la normalización de estructuras de producción y comercialización.

NUEVAS VARIEDADES

Ninguna por lo anterior, si bien Lamuyo rojo y verde quizá puedan ser las de mayor auge en los últimos tiempo por el incremento de sus producciones.

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

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

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Se deben elegir duros, carnosos, muy firmes, color brillante y exentos de golpes o magulladuras. El tallo debe de estar verde y firme. Se aconseja conservar en frigorífico en la parte menos fría (son muy sensibles al frío) en bolsa de plástico perforada, así nos aguantarán con todas sus propiedades, por lo menos, alrededor de una semana. También se pueden congelar una vez pelados y asados, escaldando previamente durante breves minutos.

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar, en cajas de madera de 12 kg.

ACTUALES

El calibrado viene determinado por el peso neto que no debe ser inferior a 350grs y es obligatorio para los que se presentan envasados. En este caso, además, la pella mayor no debe ser superior al doble de la pella menor contenida en el mismo envase.

Graneles	Categoría	Calibre x peso	Envase y peso	Manto	Observaciones
Granel clasificado	I	*Mínimos* Largos 30+ mm Cuadrados 40/50+ mm Aplastados 55+ mm	Caja plástico de 8 kg, en capas, aineados en posición horizontal	No	El producto de Cat. I debe ser de buena calidad, firme, desarrollo y coloración normales, según grado de madurez, y estar exentos de manchas.
Encajado en cartón (envase no retornable)	I	*Más habituales para Lamuyo y California* GGG 110/130 mm GG 90/110 mm G 70/90 mm M 50/70 mm	Caja de 4/6 kg	No	
Bolsa o malla	Este tipo de envasado lo realiza la central hortofrutícola bajo encargo y responsabilidad del cliente.				

Nota: Algunas variedades son susceptibles de ser envasadas en flowpack, incluso combinando distintos colores de pimientos de la misma variedad.

OTROS DATOS DE INTERÉS

Bajo en calorías, gran contenido en agua, fibra y rico en vitamina C, especialmente los de color rojo. Buena fuente de carotenos (licopeno), betacarotenos, folatos, vitamina E y, en menor cantidad, B. Entre los minerales cabe destacar el potasio.

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Los hay rojos, verdes y amarillos, siendo los dos primeros los más comercializados. Los verdes de sabor más suave y los rojos con un gusto más marcado.

Pimiento Verde Italiano *(el más comercializado)*	■ Fruto color verde brillante, muy largo y estrecho, tiende a vetear en rojo cuando madura. ■ Superficie lisa, irregular con dos/tres cascos o lóbulos poco marcados. ■ Carne fina, de firmeza media y apreciado para freír. Otra variante sería el "verde cristal". ■ Buen transporte y conservación.
Pimiento Lamuyo *(ascendencia francesa)*	■ Fruto de gran tamaño de forma casi rectangular y alargada, los hay verdes (inmaduros) y rojos cuando maduran, que es como más se comercializan. ■ Superficie lisa, con tres/cuatro cascos o lóbulos, un poco asurcado, el rojo llega a adquirir un color casi púrpura en su madurez. ■ Carne gruesa y sabor dulce y adecuados para consumir fritos, asados o crudos. ■ Muy buen transporte y conservación. El Clovis es otra variedad del tipo Lamuyo, pero más precoz y con un fruto de menor tamaño, rojo oscuro en la madurez.
Pimiento California	■ Fruto de forma cuadrada y uniforme, tamaño medio, color rojo brillante en su madurez. ■ Superficie lisa y con tres/cuatro cascos o lóbulos. ■ Carne gruesa y muy dulce, apto para crudo, asar, freír o rellenar. ■ Muy buen transporte y conservación. También existe el de color amarillo, bastante empleado para encurtidos.
Pimiento de Padrón	■ Se recolecta en estado joven, fruto de tamaño pequeño (2-3 cm), alargados y puntiagudos, de sección triangular o cónica. ■ Ligeramente rugoso o asurcado, de piel delgada, con dos/tres cascos o lóbulos. ■ Carne fina y dulce, pero que puede virar a sabor picante, sobre todo, cuando sobrepasan determinado crecimiento. Fríe bien y, como dice el refrán: "los pimientos de padrón unos pican y otros no". ■ Como su nombre indica es originario de Padrón (Galicia), si bien su cultivo ya se ha hecho extensivo a otras zonas. Muy buen transporte y, conservación, se suele comercializar en bandejas de 250 g.
Pimiento del Pico o Piquillo *(más pequeño)*	■ Fruto de forma triangular acabado en punta, de longitud corta y color rojo intenso. ■ Casi liso y erguido con dos o tres caras. ■ Corazón pequeño, mucha carne, textura y paladar delicados, con sabor suave característico picante o dulce. ■ DO, originario de Lodosa y municipios del suroeste de Navarra, "el oro rojo de Navarra", suele ser más utilizado para la elaboración de conservas de forma totalmente artesanal. Buen transporte y conservación.
Rojo Najerano	■ Fruto de forma cónica y acabado ligeramente en pico, peso medio/alto, buena longitud pero no muy grueso, color entreverado, rojo intenso en su madurez. ■ Algo rugoso con dos/tres caras. ■ Carnoso de textura fina y sabor dulce, paladar agradable y fácil digestión. ■ Autóctono de La Rioja, donde se cultiva casi en exclusividad en la comarca de Nájera y la localidad de Alfaro, está amparado por la indicación de zona geográfica protegida (IGP) tanto para fresco como para conserva, envasados en su propio jugo. Buen transporte y conservación.

Otras variedades

Morrón: *fruto mediano/grande de forma redondeada, casi una bola, con mucho tallo, superficie lisa rojo brillante y sin manchas, muy carnoso, de sabor dulce y suave. Muy apreciado para conserva, aunque se puede consumir fresco, asado o desecado (ñoras). También existen otras tonalidades en verde, amarillo o multicolor. Muy producido en la zona de Levante y Murcia, en cuya gastronomía las ñoras están muy presentes.*

Guernika (Gernikako Piperra): *producido en el País Vasco, fruto pequeño, estrecho y alargado, color verde que sirve especialmente para freír. Amparado por el Eusko Label Kalitatea (Label Vasco de Calidad Alimentaria) al igual que las Guindillas de Ibarra (Ibarrako Piparrak).*

Amarillo (tipo California): *fruto cuadrado, tamaño grande, cuatro cascos o lóbulos y de color amarillo pálido o brillante según variedades. Poco comercializado para fresco, se puede consumir crudo pero sus.*

Guindillas: *son otras variedades de pimiento picante de forma alargada, fina, estrecha y puntiaguda, las hay verde amarillento y rojas, estas últimas suelen ser bastante picantes y normalmente se desecan para comercializar (cayena).*

Como curiosidad, apuntar el pimiento choricero, otro desecado, que no conviene confundir con las ñoras obtenido del tipo cristal riojano, muy habitual, como su nombre indica, en la elaboración de chacinas y en la cocina del tercio norte, donde se añade a distintos platos, como por ejemplo el bacalao a la vizcaína. Puede llegar a sustituir al pimentón.

Otras denominaciones de calidad diferenciada serían: en Castilla y León, las IGP "Pimiento Fresno de la Vega" y "Pimiento Asado del Bierzo" elaborado por el método tradicional, y en Murcia, la Marca de Garantía "Pimiento Campo de Cartagena".

Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Pimiento Verde Italiano	Pimiento Verde Padrón	Pimiento Rojo Lamuyo	Pimiento Rojo California	Pimiento Rojo Pico o Piquillo*	Pimiento Verde Cristal*	Pimiento Rojo Toledo	Pimiento Rojo Najerano*
Enero	60	5	20	15				
Febrero	65	5	20	10				
Marzo	75	5	20					
Abril	75	5	20					
Mayo	55	5	20			20		
Junio	40	5	30			20	5	
Julio	30	5			10	20	20	15
Agosto	40	5			15	15	10	15
Septiembre	35	5	10		25	20	5	
Octubre	50	5	35	10				
Noviembre	55	5	25	15				
Diciembre	55	5	20	20				

** Estas variedades son bastante locales y típicas de los mercados de la zona norte del país.*

Ventas por variedades.

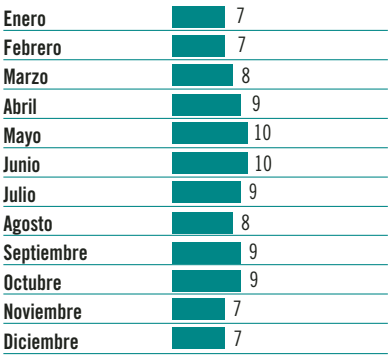
Porcentajes sobre total anual.
Datos de la Red de Mercas

Pimiento Verde Italiano	52
Pimiento Rojo Lamuyo	18
Pimiento Verde Cristal*	9
Pimiento Rojo California	5
Pimiento Verde Padrón	5
Pimiento Rojo Pico o Piquillo*	4
Pimiento Rojo Toledo	4
Pimiento Rojo Najerano*	3

** Estas variedades son bastante locales y típicas de los mercados de la zona norte del país.*

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.

Por su alto contenido en fibra son buenos para el tracto intestinal, incluso en la prevención del cáncer de intestino grueso, de efecto laxante y muy recomendables en dietas de sobrepeso porque su ingesta produce sensación de saciedad. Asimismo, el resto de sus componentes nos aportan grandes beneficios para la salud, potente antioxidante, refuerzan nuestro sistema inmunológico, ayudan a la producción de glóbulos blancos y rojos, son buenos para huesos y dientes, la actividad muscular y el sistema nervioso. Por su riqueza en potasio y escasez en sodio son diuréticos y depurativos, por lo tanto muy beneficiosos en casos de hipertensión, gota, patologías renales y cardiovasculares, etc. También son muy apropiados, por su gran contenido en folatos, para niños en edad de crecimiento y embarazadas en lo que se interrelaciona con la prevención de espina bífida del feto. Ayudan a reducir la tasa de colesterol y el buen control de la glucemia en las personas que padecen diabetes.

En cuanto a su digestión, el dulce es más recomendable para las personas que tienen el estómago delicado o sensible, mientras que los picantes pueden resultar indigestos o irritantes para las mucosas, así como también poco indicados en el caso de personas propensas a diarreas. No obstante, algunas investigaciones apuntan a que el consumo de pimientos picantes o guindillas, en personas sin afecciones, favorece la protección del estómago. En general, cuando están fritos su digestión es dificultosa por la gran cantidad de aceite que absorben. En crudo, se debe cortar fino y masticar bien.

Los pimientos se pueden tomar fritos como aperitivo o como entrante. Para los más pequeños se pueden incluir en tortillas, pizzas, brochetas, arroces, etc., para hacérselos más atractivos. Crudos, en ensalada o gazpacho. Asimismo, formando parte de guarniciones, sofritos, pistos o salsas como el curry o el tabasco. También se pueden hacer asados, donde se les puede retirar la piel, o rellenos. Encurtidos es otra forma de presentación ideal para los aperitivos y en la cocina mexicana se utilizan los "jalapeños" para acompañar distintos platos, fríjoles (enchiladas), burritos, fajitas, fritos o cocinados con carne.

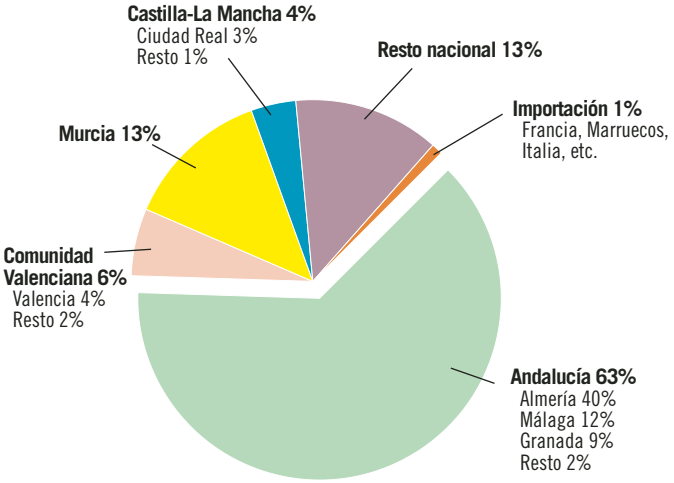
En la industria transformadora se pueden encontrar en conserva o embotados en cristal, donde destaca sobre todo el "piquillo" envasado en su jugo, pelado a mano, asado a la brasa con carbón vegetal o leña y, a veces, con añadido de ajos. En desecado, las ñoras realzan la calidad, el color y el aroma de muchos guisos.

Por último, en nuestras cocinas encontramos el pimentón que se obtiene de pimientos rojos, maduros, sanos, limpios, secos, molidos y, a veces, ahumados. Destacan las DO, Pimentón de Murcia y pimentón de la Vera. Lo hay dulce, agridulce o picante y en otros países se conoce como "paprika". El de Murcia obtenido de la bola murciana y el de la Vera del agridulce extremeño, ambos de muy buena calidad, pero de características bien diferenciadas.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Es un producto que no se importa salvo que falte producto nacional en los mercados. Cuando se lleva a efecto, se realiza principalmente de Francia, Italia o Marruecos.

Procedencia de los pimientos comercializados en la Red de Mercas



Consumo de pimientos por segmentos

Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	89,2	8,3	2,5
2000	80,9	16,9	2,2
2004	76,7	20,3	3,0

Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

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

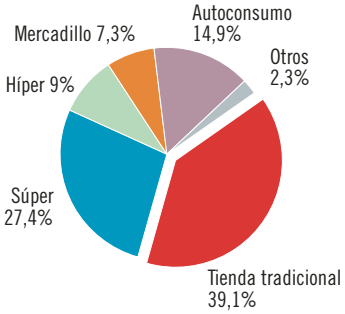
Total consumo nacional	235,6
Comercio mayorista en la Red de Mercas	**167,2**
Cuota de mercado	71%

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	***Todo el año***
Producto importación	***(Eventual si no hay nacional)***

¿Dónde compran los pimientos los hogares?

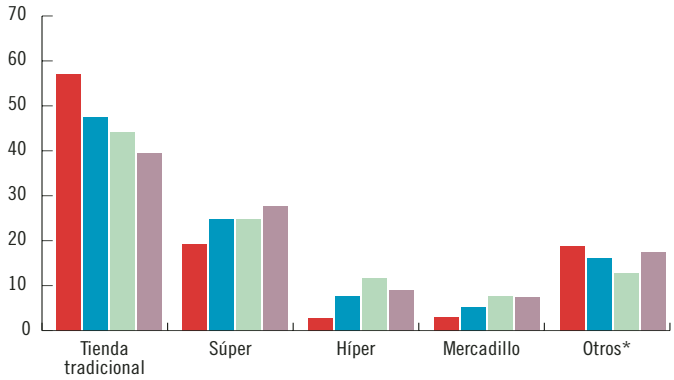
Cuota de mercado de los establecimientos



Fuente: MAPA.

Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

Porcentajes

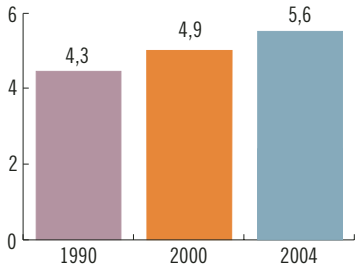


	Tienda tradicional	Súper	Híper	Mercadillo	Otros*
1990	56,6	19,1	2,7	3,0	18,6
1995	47,0	24,5	7,5	5,1	15,9
2000	43,8	24,5	11,5	7,6	12,6
2004	39,1	27,4	9,0	7,3	17,2

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

Fuente: MAPA.

Evolución del consumo de pimientos por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

REPOLLO O BERZA

Principales zonas de producción

VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna.

NUEVAS VARIEDADES

Por citar alguna como más novedosa, la de Milán desde unas diez temporadas y que va ganando terreno a la lisa.

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

Tres días en las Mercas conservada en cámara evitando el calor y el proceso de putrefacción a 8/10º C.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Elegir siempre los ejemplares más duros, crujientes, compactos y que no desprendan fuertes olores. No adquirir aquellos cuyas hojas interiores sean de igual color que las exteriores, puesto que ello puede ser un indicativo de que pueden estar manipuladas para encubrir un defecto de frescura. Su conservación es óptima en frigo dentro de una bolsa de plástico perforada y sin lavar, aislada del resto de los alimentos por la transmisión de olores. Así conservará todas sus propiedades durante una semana, si bien siempre se recomienda consumir a la mayor brevedad posible. No es muy recomendable congelar.

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar, en sacos de 20/30 kilos.

ACTUALES

El calibrado viene determinado por el peso neto que no debe ser inferior a 350 g y es obligatorio para los que se presentan envasados. En este caso, además, la pella mayor no debe ser superior al doble de la pella menor contenida en el mismo envase.

Graneles	Categoría	Calibre x peso	Envase y peso	Observaciones
Granel clasificado	I-II	Según recomendaciones anteriores	Se pueden presentar en envase de cartón o madera (no retornables) o caja de plástico (retornable) de 6 unidades para Cat.I y de 8 unidades para la II.	Las piezas clasificadas en Cat. I son las que presentan una buena calidad, así como las características y grado de firmeza afines a la variedad. Limpias, aunque, según tipos, se admiten algunas hojas protectoras. También, en general, pequeños desgarros en las hojas exteriores y pequeñas magulladuras y ligeros despuntamientos siempre que no afecten a la calidad y el buen estado del producto. La Cat. II, con las mismas características anteriores, pudiendo ser menos firmes y presentar desgarros, magulladuras o despuntamientos en las hojas exteriores.

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Repollo de Hojas Lisas
(Brunswick)

- Semiprecoz.
- Gran tamaño, muy compacto y aplanado.
- Hojas lisas, suaves, color verde medio en el exterior y blancas en el interior.
- Resistente al frío, buena conservación y transporte. Sabor fuerte, muy utilizado en restauración.

Repollo de Hojas Rizadas
(de Milán, Crespo o Savoy)
(D'Aubervilliers)

- Semiprecoz.
- Voluminoso, compacto y pella esferoidal.
- Hojas exteriores sin arrepollar, arrugadas, color verde azulado, más o menos intenso según el momento de la temporada. Pella blanca, grande, rizada, de sabor y textura más fuerte en las más tardías.
- Se conserva bien, de gran presencia en la cocina, junto con la lombarda muy tradicional en la época navideña. El tipo D'Aubervilliers es de rizado más fino, redondo achatado y muy apreciado por su calidad.

Corazón de Buey

- Precoz.
- Muy cerrado, de buen tamaño, compacto y de forma característica acorazonada.
- Hojas lisas, color verde brillante, más oscuro en el anverso que en el envés.
- Buen transporte y conservación a temperaturas bajas, puesto que el calor, en general, afecta sensiblemente a la pella del repollo, la fermenta.

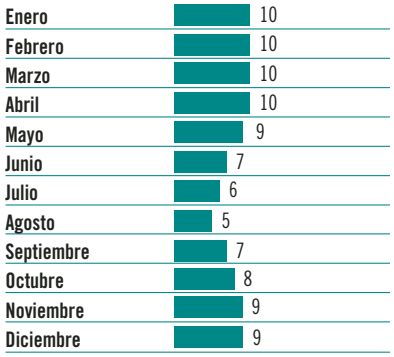
China o Pekinensis

- Variedad de origen oriental que no debe confundirse con la col china que no forma repollo.
- Muy parecido en tamaño y forma a una lechuga larga o romana.
- Hojas alargadas, muy apretadas, de color blanco en la base y amarillo verdoso en el resto, con nervio marcado y fuerte.
- Buen transporte y conservación muy delicada.

Repollo rojo o lombarda morada

- Muy típico de zonas frías, es una subvariedad de repollo de cabeza cerrada.
- Tamaño pequeño a medio, redondo, cerrado y compacto.
- Hojas muy apretadas y ligeramente arrugadas, de color vistoso y atractivo en tonos, morados o púrpuras. Sabor más dulce y suave que el resto, aunque no exento de un ligero toque amargo.
- Consumo preferente en Navidad. Existe otra subvariedad prácticamente idéntica pero de color blanco (alba).

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.

OTROS DATOS DE INTERÉS

Es una hortaliza rica en agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra. Aporta buenas cantidades de potasio y magnesio, este último sobre todo en las de color blanco, provitamina A, más en las rizadas, folatos y mucha vitamina C cuando se consume en crudo. Es adecuada, entre otras propiedades, en las dietas de control de peso, eficaz antioxidante, ayuda a modificar el "mal colesterol" con el consiguiente beneficio para episodios cardio y cerebrovasculares, protege contra el cán-

Calendario de comercialización.
Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Repollo de Hojas Lisas	Repollo de Hojas Rizadas (Milán)	Repollo Rojo (Lombarda)
Enero	10	70	20
Febrero	10	70	20
Marzo		70	30
Abril		80	20
Mayo		80	20
Junio	20	60	20
Julio	20	70	10
Agosto	20	70	10
Septiembre	20	70	10
Octubre	10	80	10
Noviembre	10	80	10
Diciembre	10	80	10

* *Aunque en menor proporción, otras variedades que también podemos encontrar en el mercado son China o Pekinenses y Corazón de Buey.*

Ventas por variedades.
Porcentajes sobre total anual.
Datos de la Red de Mercas

Repollo de Hojas Rizadas (Milán)	74
Repollo Rojo (Lombarda)	17
Repollo de Hojas Lisas	9

cer, regula la función intestinal, apropiada para las afecciones del tiroides cuando se toma cruda, diurética y depurativa, indicada para las mujeres en estado de gestación por su contenido en folatos y buena para afecciones respiratorias por su contenido en compuestos de azufre. Su inconveniente radica precisamente en su gran contenido en elementos azufrados y celulosa que produce flatulencias que la hace poco indicada para personas con problemas de este tipo. Como curiosidad, apuntar que tomar el caldo de su cocción es bueno para excesos de bebida. Proporciona fuerza y embellece el cutis.

En la cocina, se puede consumir tanto crudo como hervido. Su caldo se puede tomar como consomé, las hojas se pueden preparar tanto en ensalada como en rollitos o empanadillas de arroz o verdura. Particularmente, con el repollo blanco se puede elaborar el chucrut de sabor un tanto ácido y un buen complemento de muchos platos, especialmente de gastronomías alemanas, húngaras, etc. Además, en el caso de los más pequeños, se le puede añadir alguna otra preparación con distintos tipo de salsas o combinado con otras verduras para hacérselo más agradable y atractivo. También da mucho juego a la hora de preparar sopas, caldos, cremas, etc., y por supuesto formando parte del típico "cocido madrileño" o del "pote gallego y asturiano".

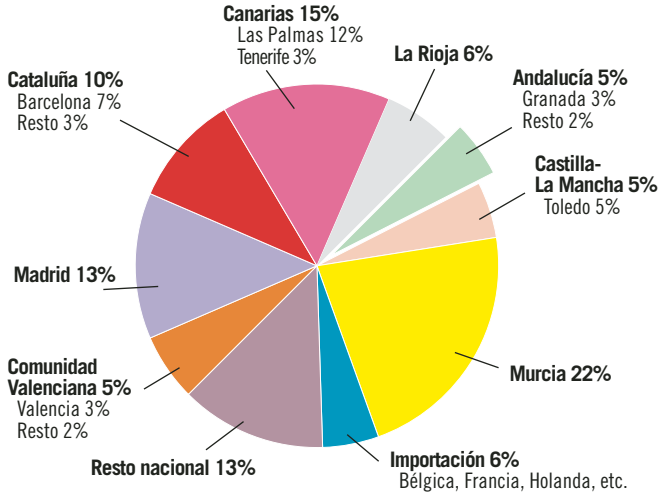
Se recomienda prepararlo momentos antes de consumirlo, eliminando las hojas exteriores y el tronco central por su dureza. Como curiosidad, si la zona central presenta cerco amarillento es muy probable que pueda resultar amargo. Lavar bien y dejarlo en agua con un chorrito de vinagre o limón durante tan sólo breves minutos para que no pierda sus propiedades. Para su cocción se sugiere la olla express o cocinarlo al vapor durante uno 20/25 minutos para dejarlo al "dente" y que igualmente siga conservando intactas sus beneficiosas características. Además, mucho tiempo de cocción incrementa el nivel de los olores desagradables que emiten sus componentes azufrados.

Particularmente, el colorado o lombarda se incluye tradicionalmente en los menús navideños y puede formar parte por sus cualidades organolépticas de numerosas ensaladas o como guarnición de platos de carnes rojas y caza, es más digestivo que el blanco. Asimismo, actualmente se puede encontrar en el mercado, listo para consumir, combinado con otras verduras dentro de los que se viene denominando productos de 4ª y 5ª gama. Por su parte, el rizado puede prestarse para hacerlo relleno.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

No se registran grandes importaciones salvo contingencias puntuales y de procedencia especialmente intracomunitaria.

Procedencia de las coles comercializadas en la Red de Mercas



Consumo de coles por segmentos

Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	93,6	2,8	3,6
2000	82,5	11,2	6,3
2004	84,6	10,2	5,2

Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

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

Total consumo nacional *	75,8
Comercio mayorista en la Red de Mercas*	**45,1**
Cuota de mercado	60%

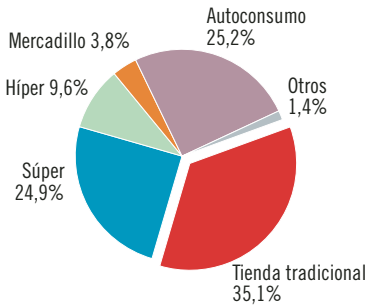
**Incluye: repollo, lombarda y coles de Bruselas.*

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional Producto importación	*Todo el año (Las mejores en invierno)*

¿Dónde compran las coles los hogares?

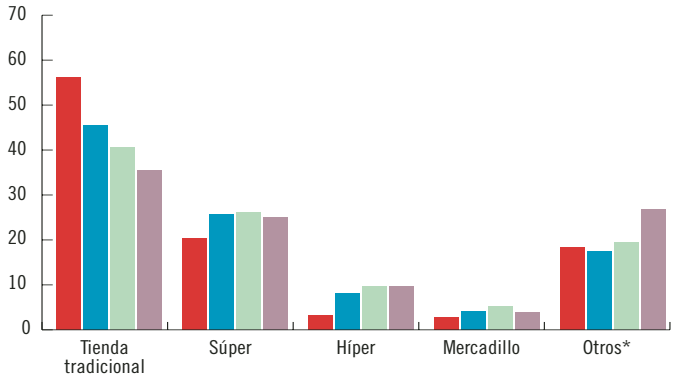
Cuota de mercado de los establecimientos



Fuente: MAPA.

Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

Porcentajes

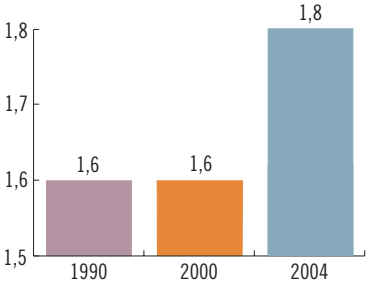


	Tienda tradicional	Súper	Híper	Mercadillo	Otros*
1990	55,7	20,1	3,3	2,8	18,1
1995	45,1	25,4	8,1	4,1	17,3
2000	40,2	26,0	9,5	5,1	19,2
2004	35,1	24,9	9,6	3,8	26,6

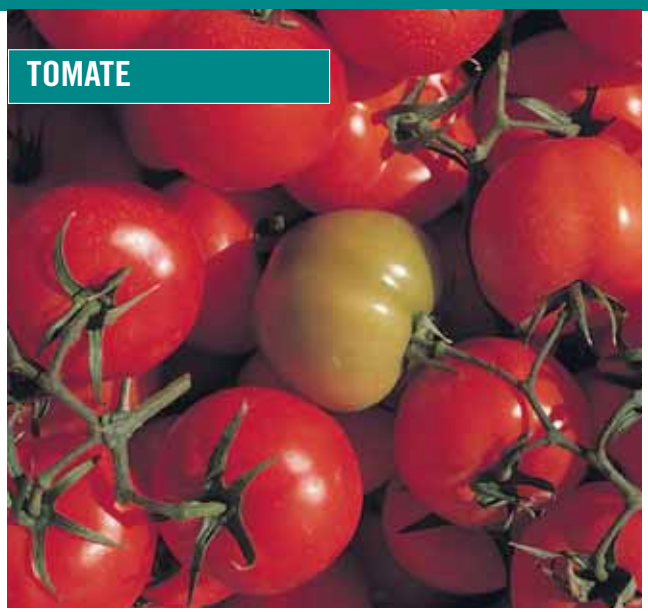
**Otros: Incluye autoconsumo, venta a domicilio, etcétera.*

Fuente: MAPA.

Evolución del consumo de coles por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.



TOMATE

Principales zonas de producción

VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

A nivel general, se han dejado de producir aquellas que no dan la suficiente producción, calibre, coloración adecuada o no soportan bien el transporte. El mercado en los últimos tiempos ha evolucionado de manera clara y considerable, ya que hasta hace un período relativamente corto no existían variedades definidas de tomate, clasificándose básicamente en tomate de ensalada, freír, conserva o embotar con producciones ajustadas únicamente a la temporada natural, primavera/verano.

NUEVAS VARIEDADES

En particular el Raf (Pata Negra), cuya producción va en aumento con gran éxito en los mercados, o de más reciente incorporación el Kumato. También algunas variedades locales como Jack, Robin y Label de la zona norte cuya temporada abarca desde abril a septiembre.

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

La permanencia del producto en las Mercas es de tres días, en cámara a 4/6º C.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

El tomate en fresco es muy sensible a los cambios bruscos de temperatura. Si se ha comprado verde y se necesita madurar, conservar preferiblemente fuera del

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar. Caja frutera de madera de 15 kg.

ACTUALES

Formatos	Categoría	Calibre	Envase y peso	Mantos	Observaciones
Granel clasificado (solamente para rama)	I	Al estar en la rama no tienen calibre definido	Caja cartón (no retornable) de 10 Kg	No	Lavados, cepillados y abrillantados. Los de Cat. I deben ser firmes, de buena calidad y exentos de defectos (deformaciones, magulladuras, etc.). Los de Cat. II, permiten ligeros defectos como grietas cicatrizadas o ligeras magulladuras, etc.
Encajado en cartón (envase no retornable)	I-II	GG: 82+ mm G: 67/81 mm M: 57/66 mm MM: 47/56 mm	Caja 6/8 kg	1 o 2 (más habitual 1 manto)	

Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Tomate Liso Rojo Daniela/Long Life/Royesta	Tomate Liso Rojo Rama	Tomate Liso Rojo Pera	Tomate Liso Rojo Tipo Canario	Tomate Liso Verde Rambo	Tomate Liso Verde Mazarrón	Tomate Asurcado Verde Raf	Tomate Label Vasco y similares (regional)	Tomate Navarra/ Aragón (regional)	Tomate Granada Zafarraya	Tomate Cherry
Enero	35	20	5	10	10	5	10				5
Febrero	30	15	5	10	15	5	15				5
Marzo	25	15	5	10	20	5	10	5			5
Abril	25	15	5	10	25	5	5	5			5
Mayo	25	15	10	10	15	5	5	10			5
Junio	20	20	15	5	10	5		10	10		5
Julio		20	15	5		5		10	40		5
Agosto	10	20	10	5		5		10	20	15	5
Septiembre	15	25		5		5		10	10	25	5
Octubre	45	25		10		5		10			5
Noviembre	45	25		10		5		10			5
Diciembre	40	20		10	10	5	5	5			5

Ventas por variedades.

Porcentajes sobre total anual.

Datos de la Red de Mercas

Tomate Liso Rojo Daniela/Long Life/Royesta	25
Tomate Liso Rojo Rama	19
Tomate Liso Verde Rambo	9
Tomate Liso Rojo Tipo Canario	8
Tomate Label Vasco y similares (regional)	7
Tomate Navarra/Aragón (regional)	7
Tomate Liso Rojo Pera	7
Tomate Liso Verde Mazarrón	5
Tomate Cherry	5
Tomate Asurcado Verde Raf	4
Tomate Granada Zafarraya	3

Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

Enero	7
Febrero	8
Marzo	8
Abril	9
Mayo	11
Junio	11
Julio	10
Agosto	8
Septiembre	7
Octubre	7
Noviembre	7
Diciembre	7

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

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Tipo Daniela/Long Life/Royesta *(híbridos)*	■ Liso, fuerte y vigoroso, con fruto uniforme de buen tamaño y redondo. ■ Piel gruesa y áspera, color rojo brillante o anaranjado en la madurez. ■ Buena consistencia de carne, muy jugoso pero con poco paladar y de acidez alta. ■ "Larga vida", alta producción y apreciados por su gran resistencia a la manipulación, conservación y transporte. Mejor para cocinar. En este grupo otra variante sería el Royesta.
Rama	■ Liso, fruto medio/pequeño de forma redondeada insertado en ramillete y se deja madurar en la rama. ■ Piel fina de color rojo vivo muy atractivo. ■ Buen sabor y textura, agridulce, refrescante y aromático. ■ Cada vez con mayor penetración y demanda en los mercados. Alta resistencia a la manipulación, conservación y transporte. Apto para ensaladas.
Pera	■ Liso, fruto medio con forma que justifica su nombre. ■ Piel dura, un tanto pruinosa, de color rojo brillante. ■ Carnoso, dulce, sabroso y aromático. ■ Se puede consumir en fresco, pero es ideal para conservas, salsas, gazpachos, etc.
Tipo Canario	■ Redondo y liso de tamaño medio. ■ Piel fina en tonos verdes y rojos. ■ Carne dura y de buen sabor. ■ Buena resistencia al transporte y conservación, es también muy apreciado cuando está totalmente colorado (maduro).
Mazarrón	■ Parecidas características al Canario, redondo, liso y, por lo general, de tamaño medio. ■ Piel fina, brillante y pigmentada en verdes y rojos, antes de madurar. ■ Pulpa consistente y de buen sabor, muy dulces cuando son pequeños. ■ Buen transporte y conservación. También colorea al rojo completo cuando está maduro.
Rambo	■ Liso, buen tamaño y de fruto duro con forma esférica y ligeramente acostillado. ■ Piel media/fina y de color atractivo rojo entreverado en verde. ■ Mucho agua y buen sabor. ■ Muy comercial, por su buena relación calidad-precio, indicado para ensaladas y con unas óptimas condiciones de conservación, manipulación y transporte.
Raf* *(Pata Negra)* *Temporada corta, aunque en proceso de alargamiento; hacia el mes de mayo, los últimos en la zona sur*	■ Excelente calidad, muy asurcado de aspecto achatado arriñonado, aunque de forma irregular y poco uniforme. ■ Piel fina de color verde oscuro, más o menos intenso dependiendo de la categoría. ■ Carne compacta de paladar único, tradicional, exquisito y dulce por su baja acidez. Recomendable consumir en fresco aderezado con unas gotas de aceite. ■ Delicada conservación y precio elevado por su bajo rendimiento en producción, aunque merece la pena ser degustado por su gran sabor, difícil de encontrar en otras variedades, más realzado en el caso de los pequeños.

Label Vasco *(cosechado y certificado en Euskadi)*	■ Tomate de calidad del País Vasco madurado en planta, de gran tamaño, forma irregular y asurcado. ■ Piel lisa fina de color entreverado en verde y rojo. ■ Pulpa jugosa y muy buen sabor. ■ Producido y envasado** con los stándares y niveles de calidad diferenciales exigidos por el sello de garantía Label Vasco. Buen transporte y conservación.
Jack, Carmelo, etc.	■ Buen tamaño y de similares características al "Label". ■ Asimismo, de piel lisa fina de color entreverado en verde y rojo. ■ Pulpa jugosa y de muy buen paladar. ■ Buen transporte y conservación.
Robin *(híbrido)*	■ Buen rendimiento y fruto medio/grande, redondo, un tanto achatado. ■ Buen aspecto y color. ■ Duros aunque de poco sabor. ■ Buen transporte y conservación
Zafarraya	■ Liso, fruto tamaño medio, y arriñonado que nos recuerda también al Raf. ■ Piel lisa de grosor medio, color rojo veteado en verde. ■ Sabroso y de equilibrado paladar, gustativamente similar al Raf. ■ Buen transporte y conservación, un tomate muy apreciado en los meses de agosto y septiembre.
Cherry, cereza o enano	■ Liso, fruto pequeño y muy redondo. ■ Piel fina de color rojo intenso al madurar. ■ Textura firme, dulce y de sabor intenso y afrutado (muy apreciado en hostelería). ■ Útil para ensaladas, canapés, brochetas, guarniciones o decoración de platos.

* *Raf (Pata Negra): conviene distinguirlo de otras nuevas variedades que están aflorando al mercado de aspecto parecido pero gustativamente diferente al auténtico.*

** *Label Vasco: envasado en bandejas especiales reciclables de celulosa con varias unidades de producto protegidas por un film y con su correspondiente logotipo numerado. También se puede encontrar a granel con una etiqueta identificativa en cada uno de los frutos.*

Otra variedad a considerar dentro de la oferta de los mercados sería el Muchamiel (Alicante), de forma semiaplanada, asurcado, color semianaranjado, calibre medio/grueso con buena textura y carne roja, consistente, dulce y de muy buen sabor. También, en verano, otro regionalista el de Villa del Prado de la zona de Madrid, buen tamaño, liso, rojo entreverado, con mucho agua y de muy buen paladar. Y, por último, la novedad de reciente incorporación procedente de la zona de Murcia, el Kumato, pequeño, forma de ciruela, rojo muy oscuro, dulce, oloroso, buen paladar y sabor auténtico, que se puede empezar a degustar cuando decae o finaliza la campaña del Raf.

frigo en sitio fresco y protegidos de la luz, maduros se pueden conservar en la parte menos fría del frigorífico. Se puede congelar previo proceso de escaldado y pelado, pero pierde propiedades.

OTROS DATOS DE INTERÉS

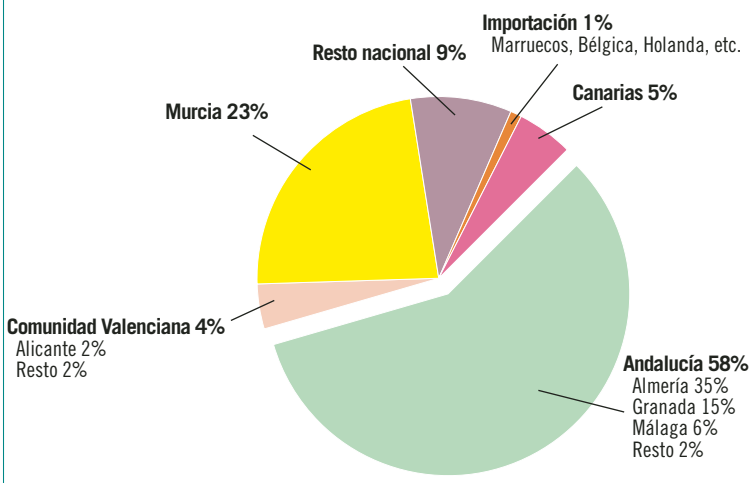
Gran contenido en agua y bajo en calorías. Alto contenido en vitáminas, sobre todo C y E, así como en carotenos, especialmente licopeno responsable de su color rojo, propiedades todas ellas que le confieren un alto valor antioxidante y protector de nuestro organismo, aumentando la resistencia contra las infecciones. Buenas aportaciones en fibra y minerales como potasio y fósforo. Su consumo, recomendable en fresco, previene frente a distintos tipos de cáncer (colon, próstata, etc.), arteriosclerosis, reduce el riesgo de enfermedades vasculares y es bueno para la vista.

Un producto que se anima a consumir por sus múltiples ventajas y que, aunque cada vez llega al consumidor más limpio, se recomienda lavar adecuadamente para su consumo en fresco y ensaladas. Además, tiene múltiples aplicaciones culinarias, en sofritos, pistos, gazpachos, salmorejos, rellenos, a la plancha, asado como guarnición de carnes o pescados y, de interés especial para los niños, como ingrediente de las pizzas, etc. También se emplea en cocktelería y en infinidad de preparados de la industria transformadora, zumos, conservas, salsas, ketchup, etc. Para pelarlos, escaldar durante unos minutos con unos pequeños cortes en la base y dejar enfriar para retirar la piel. Añadir una cucharadita de azúcar si se desea rebajar su acidez.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Es un producto que no se importa salvo que haya carencias de producto nacional. En este caso, los países con más incidencia serían Marruecos y otros productores de la UE, o intracomunitarios.

Procedencia de los tomates comercializados en la Red de Mercas.



Consumo de tomates por segmentos

Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	90,1	7,6	2,3
2000	82,1	15,3	2,6
2004	81,1	16,3	2,6

Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

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

Total consumo nacional	730,7
Comercio mayorista en la Red de Mercas	**474,0**
Cuota de mercado	65%

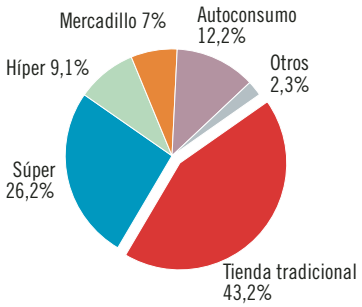
Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	*Todo el año**
Producto importación	*Eventual (para cubrir faltas)*

** Sobre todo en el verano.*

¿Dónde compran tomates los hogares?

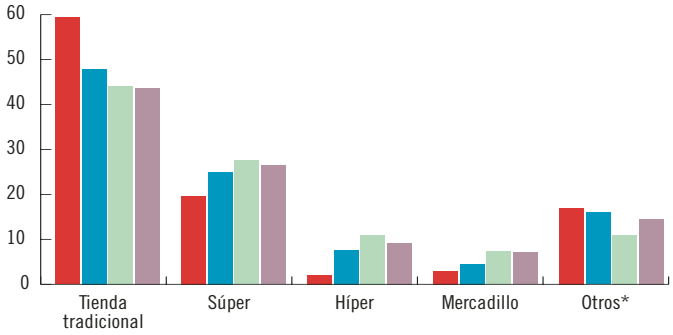
Cuota de mercado de los establecimientos



Fuente: MAPA.

Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

Porcentajes

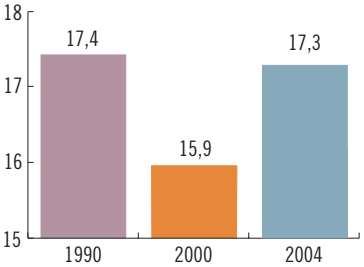


	Tienda tradicional	Súper	Híper	Mercadillo	Otros*
1990	58,8	19,4	2,1	2,9	16,8
1995	47,4	24,7	7,6	4,5	15,8
2000	43,7	27,3	10,9	7,2	10,9
2004	43,2	26,2	9,1	7,0	14,5

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

Fuente: MAPA.

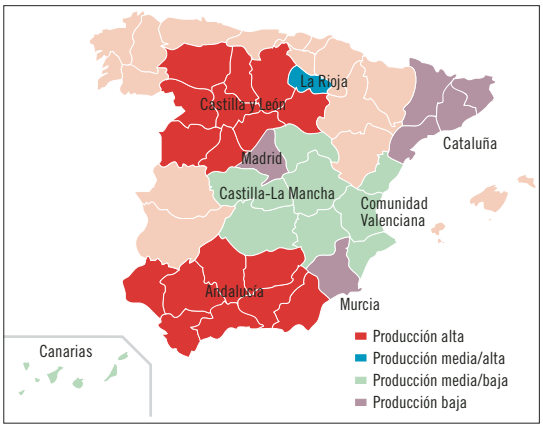
Evolución del consumo de tomates por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.

ZANAHORIA

Principales zonas de producción



VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna.

NUEVAS VARIEDADES

Ninguna, se mantienen vigentes las tradicionales.

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

Cuatro días en cámara a 6/8º C.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

A la hora de comprar, debemos cerciorarnos y escoger las que estén bien formadas, tengan un color naranja vivo, piel suave y mejor con un tamaño mediano/pequeño para su consumo en crudo, puesto que resultan más tiernas y suaves, con un paladar delicado. Las más grandes están más indicadas para cocinar. Si tienen hojas (manojo) éstas deben estar frescas y tener un buen color verde. No es positivo adquirir las blandas que tengan poca firmeza y presenten manchas. Por su exposición al sol pueden aparecer manchas verdes al final de la raíz, zona que conviene suprimir por su sabor amargo. Limpias y con un buen grado de frescura, se conservan bien en lugar fresco y ventilado, así como en la parte menos fría del frigo, durante al menos dos o tres semanas introducidas en bolsa de plástico, preferentemente perforada para evitar condensaciones y el proceso de pudrición. Las envasadas en "flow-pack" son típicamente inmaduras y garantizan asimismo un período dilatado de conservación. Sin embargo, las atadas o en manojos son más perecederas debido a la presencia de los tallos y las hojas verdes que restan humedad, reduciendo su conservación en buen estado a unos diez o doce días. También admiten congelación para períodos más largos, durante varios meses, previa limpieza, incluso retirando sus extremos, troceado y escaldado. En el mercado, además de frescas, las podemos encontrar en conserva o congeladas. Y, por último, una precaución, se deben procurar guardar aisladas de otros alimentos que destilen etileno durante su almacenamiento, sobre todo frutas como manzanas, plátanos, melocotones, etc., que le confieren sabor amargo.

OTROS DATOS DE INTERÉS

El consumo de zanahoria tiene múltiples ventajas en la alimentación de todas las personas y edades, sin apenas ninguna contraindicación. Una verdura con notables recursos terapéuticos y con un excelente contenido en vitaminas y minerales. Otros componentes abundantes son el agua y los hidratos de carbono que aportan energía, pero sobre todo lo que más destaca es su extraordinario contenido en betacaroteno, es el alimento más rico en este carotenoide, pigmento que el organismo transforma en vitamina A o retinol y responsable de su color naranja. Esta vitamina es imprescindible para la vista y la retina, favoreciendo la visión nocturna o con poca luz. También es muy apropiada para el buen estado de la piel, las mucosas, el correcto funcionamiento de nuestras defensas y es un eficaz antioxidante al igual que la vitamina E que forma parte de su composición. Asimismo, contiene vitaminas C, B_3 o niacina,

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

Anteriores

Granel sin clasificar: Bolsas de rafia o esparto de 5 kg.

Actuales

Formatos	Categoría	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Granel clasificado	Extra I	20/45 mm y un peso entre los 50 y 200 gramos	Saquetes de plástico de 5/10kgs	La Cat. Extra deberán ser de calidad superior y estar obligatoriamente lavadas, presentar raíces enteras, lisas, aspecto fresco y bien formado, sin heridas, magulladuras o grietas, así como deterioros causados por las heladas. Además mostrarán las características típicas de la variedad sin ningún tipo de coloración verde o púrpura en el cuello. En las de Cat. I se admiten ligeros defectos de lo anterior, incluso por lavado o manipulación, siempre que estén enteras, tengan buen aspecto, respeten las características de la variedad y no vean afectada su calidad, conservación y aspecto general del producto. En las de longitud inferior a los 8 cm, incluso es admisible una coloración verde o púrpura en el cuello de hasta 1 cm y de hasta 2 cm en las restantes.
Bolsa	Extra I	20/45 mm	Polietileno o polipropileno, con orificios de ventilación, en formatos más habituales de 1 kg	
Embandejado (por encargo del cliente)	Extra-I	20/45 mm	Poliuretano filmado y en torno a 1kg de peso	

En cuanto al calibrado de variedades pequeñas, o el de zanahorias tempranas, el calibre mínimo será de unos 10 mm u 8 gr de peso y el máximo de 40 mm o 150 gr de peso.

Respecto a la comercialización por manojos, la presentación más habitual es en caja de cartón de 10 kg conteniendo unas 10 unidades de 1 kg aproximadamente y que deberán presentar sus penachos frescos, verdes y sanos. Asimismo, las zanahorias que lo forman deberán ser uniformes de calibre y peso, además de estar alineadas regularmente en una o varias capas.

Las zanahorias es uno de los pocos productos hortícolas que mejor se presta para la manipulación y el confeccionado y dentro de las características de desarrollo, coloración y uniformidad deben de ser resistentes al lavado. Con ello, además se consigue una presencia atractiva del producto, un producto de mayor frescura, una fácil visualización del mismo y una mejor conservación y manejo.

fibra vegetal y aporta grandes cantidades de potasio, entre otros minerales como fósforo, hierro, calcio o magnesio. Nutrientes con grandes aportaciones para la salud y que son muy eficientes, entre otros, en la prevención y tratamiento de anemias, la gastritis, la colitis o el buen funcionamiento del tránsito intestinal. Además es un importante aliado del sistema muscular, reduce el riesgo de accidentes cardiovasculares, neutraliza los radicales libres y protege frente a algunos tipos de cáncer, como por ejemplo el de pulmón. Gran poder diurético y astringente, es especialmente indicada para embarazadas y la población infantil puesto que contribuye al crecimiento y desarrollo óseo.

Con la cocción se incrementa considerablemente la transformación de pro-vitamina A en vitamina A, si bien algunas de sus otras propiedades podrían verse mermadas, por lo cual también se recomienda su ingesta en crudo. Admiten múltiples preparaciones, crudas, rayadas, asadas, fritas, hervidas o al vapor, se emplean en la elaboración de ensaladas, pasteles, cremas, sopas, purés o zumos. Resultan un excelente acompañamiento de otros vegetales, carnes o pescados y es un ingrediente fundamental en alimentos infantiles o para la preparación de productos de cuarta gama (producto fresco, envasado y listo para consumo). Como norma, a la hora de prepararlas se recomienda rasparlas en lugar de pelarlas para aprovechar al máximo su carga vitamínica que se concentra cerca de la piel. Si se van a comer crudas, efectuar el proceso justo unos minutos antes de consumirlas para evitar su oxidación. En la industria, el pigmento de las zanahorias se utiliza como aditivo antioxidante y colorante en distintos productos alimenticios; además, en cosmética se ha extendido su uso para la fabricación de bronceadores puesto que el betacaroteno que contiene acelera la pigmentación de la piel con el sol. El consumo en zumos también realiza una función similar. En definitiva, es complicado aglutinar todos los beneficios que nos aporta esta raíz.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

Sin apenas repercusión en los mercados.

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

La raíz es la parte comestible. Las más habituales en los mercados son de forma cilíndrica y alargada, con extremo redondo o puntiagudo, una longitud que oscila por término medio entre los 15 y 20 cm y de pesos que pueden llegar a variar desde los 80/100 gr hasta los 200 gr. En la zona de Levante se le conoce también con el nombre de "carlota".

Nantes o Nantesa*

- Media precocidad.
- Cilíndrica, longitud media, de unos 3 cm de grosor, extremo redondeado, ausencia de cuello verde y sin corazón.
- Piel fina y color naranja fuerte, de sabor delicado y ligeramente dulce o azucarado.
- En este grupo se incluyen también entre otras la Tip-Top, media precocidad y gruesa; la Tantal, con características similares al resto del grupo pero muy precoz, o la Nantesa Mejorada, de buena calidad, tamaño medio-largo y de raíces muy homogéneas. Apta para lavado, buen transporte y conservación, siempre en estado muy fresco para evitar el rajado.

Chantena

- Ciclo de precocidad medio/tardío.
- Longitud media, forma cónica y de gran corazón.
- Piel rugosa y rústica, de color anaranjado, con sabor azucarado y agradable.
- Apreciada por la industria para envasar, congelar y deshidratar. Buen transporte y conservación en buenas condiciones para impedir el rajado.

Morada o Forrajera

- Variedad singular, en la antigüedad procedente de Oriente.
- Longitud media, gruesa, forma cilíndrica y redondeada en el extremo.
- Piel rústica, color violeta, que va palideciendo hacia el centro de la raíz hasta hacerse casi blanco.
- Poco representativa en el conjunto de la comercialización.

** La más común en los mercados españoles para consumo en fresco, aunque también tiene aplicaciones en la industria. La Nantesa también se comercializa en manojo o ramillete. En este caso la raíz es más alargada y puntiaguda en su extremo, piel rústica, pilosa, con cuello verde al sobresalir ligeramente de la tierra. Buena conservación.*

Otro grupo representativo sería el de zanahorias tipo Flakkee de desarrollo completo, raíces largas y cónicas, excelente coloración interna y externa, muy populares en América y, actualmente, en Europa. Resistente al rajado y sin cuello verde. Asimismo, existen variedades de pequeño tamaño como la Redonda de París, o tipo Parisienne, de escaso desarrollo, cortas, entre 5 y 7 cm, y gruesas, lo que les confiere un aspecto casi esférico, apropiadas para fresco y especialmente utilizadas para uso de "gourmet", o la miniatura Lady Finger con aplicaciones en la industria conservera.

Particularmente, aclarar que otra forma familiar de clasificar las zanahorias es por su tamaño, dividiéndolas en cortas, con una longitud por debajo de los 10 cm; semicortas, en torno a los 10/12 cm; semilargas, las más comunes y entre los 15 y 20 cm de longitud, o largas, que superan los 20 cm y con un mayor empleo en la industria.

Como curiosidad, comentar que también se encuentra en el mercado otra raíz comestible de la familia de las Umbelíferas de parecido aspecto a la zanahoria denominado chirivia, rústica, de forma alargada, puntiaguda en el extremo algo curvado y de color completamente blanco. Su sabor es parecido al nabo.

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	***Todo el año***
Producto importación	—

De Noviembre a Marzo, las de invierno más gruesas y de mayor longitud que las de temporada cuyas variedades más tempranas se encuentran a finales de primavera y que son más pequeñas, suaves, dulces y muy tiernas, en especial las "minizanahorias" cultivadas en algunas zonas a mitad de verano y que maduran rápidamente con el clima otoñal.

Ventas por variedades.

Porcentajes sobre total anual. Datos de la Red de Mercas

Zanahoria Nantesa	95
Zanahoria en rama	5

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

Total consumo nacional	sd
Comercio mayorista en la Red de Mercas	**72,8**
Cuota de mercado	—

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

Estacionalidad global de las ventas.

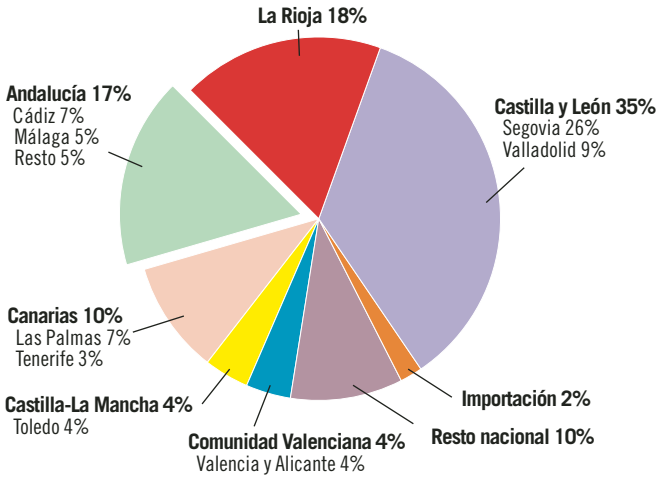
Porcentaje sobre total del año

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

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

Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Zanahoria Nantesa	Zanahoria en rama
Enero	90	10
Febrero	90	10
Marzo	90	10
Abril	90	10
Mayo	100	
Junio	100	
Julio	100	
Agosto	100	
Septiembre	100	
Octubre	100	
Noviembre	90	10
Diciembre	90	10

Procedencia de las zanahorias comercializados en la Red de Mercas.