



Principales zonas de producción¹



CALABAZA (*Cucurbita maxima*. Familia: Cucurbitáceas)

► **VARIETADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN**

Ninguna.

► **NUEVAS VARIETADES**

Tampoco hay que registrar novedades. Prácticamente, siguen vigentes las habituales desde que se conoce el cultivo.



¹ Estas Comunidades, en conjunto, aportan casi el 80% del producto comercializado, si bien la producción está muy extendida tanto a nivel interior como de otros países de Europa (Francia, Italia, Holanda, etc.), África, América Central y del Sur o Asia Meridional.

¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Son innumerables las variedades de calabaza que podemos encontrar en el mercado, diferenciadas por color, tamaño o forma. Además se pueden clasificar según la estacionalidad de su cultivo distinguiendo de verano y de invierno.

Calabazas de verano*

- De crecimiento rápido. Se cosechan antes de madurar.
- Constan de piel fina la cual les hace poco resistentes. Menor tamaño que las de invierno, con carne más blanquecina, suave y abundante agua.
- Interés gastronómico, pueden consumirse en crudo. Transporte (1) en camión de todo o frigorífico. Resistente, conservación a temperatura ambiente, 8-10° C.

Calabazas de invierno**

- Se cosechan cuando alcanzan su punto óptimo de maduración.
- De gran tamaño, poseen una piel muy gruesa, dura, de gran resistencia, basta y verrugosa, de formas menos simétricas que las de verano. Carne oscura, con menos cantidad de agua, más dulces y secas que el grupo anterior.
- Gran parte de estas variedades se destinan a la repostería y decoración. Transporte (1) en camión de todo o frigorífico. Resistente, conservación a temperatura ambiente, 8-10° C.

*Dentro de las calabazas de verano destacan: **“C. Bonetera”**- amarilla o verde, forma de gorro plano, gran tamaño, conocida como calabaza pastelera-, **“C. Espagueti”**- amarilla clara o blanquecina, forma alargada, piel lisa, carne amarilla muy azucarada con fibras que recuerdan a los espaguetis- y **“C. Rondín”**- naranja y carne blanquecina.

Algunas de invierno son: **“C. Cidra” o **“Zapallo”** - con pulpa amarilla intensa, gelatinosa y forma de pera de gran tamaño-, y **“C. Cabello de ángel”**- Calabaza confitera por excelencia ya que con su pulpa se elabora el “cabello de ángel” muy empleado en confitería, tiene carne muy filamentososa, corteza lisa de diferentes formas y colores-.

Otras variedades: **“Verde de España”**, **“de violín o cacahuete”**, **“de cuello torcido”**, etc.

(1) Transporte: en el caso de las importaciones sudamericanas el método más usual es en barco en contenedores con palots de unos 1.000 kg (3 capas de palets).



Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Calabaza de invierno	Calabaza de verano
Enero	100	
Febrero	100	
Marzo	100	
Abril	20	80
Mayo		100
Junio		100
Julio		100
Agosto		100
Septiembre	50	50
Octubre	100	
Noviembre	100	
Diciembre	100	

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

Calabaza de invierno	56
Calabaza de verano	44



Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

Enero	8
Febrero	8
Marzo	13
Abril	11
Mayo	10
Junio	7
Julio	6
Agosto	5
Septiembre	7
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.

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	<i>Todo el año (Las mejores otoño-invierno)</i>
Producto importación	<i>Todo el año (Las mejores primavera-verano)</i>

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar: Cajas de madera, venta por unidades. Transporte en camión de toldo.

ACTUALES

Graneles	Categoría	Envase y peso	Observaciones
Granel sin clasificar	I	Caja de madera o de cartón de unas 6-8 piezas.	La redonda tipo "Halloween" se clasifica buscando tamaños uniformes por pieza en el mismo envase.

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

La permanencia en MERCA es de unos 20 días. Preferentemente a temperatura ambiente a unos 8-12° C en lugar fresco, o en cámara entre 6-10° C con una duración mayor a veinte días

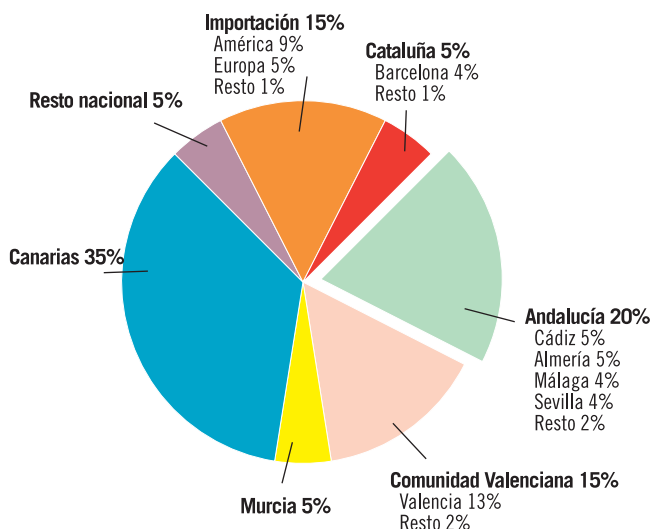
OFERTA DE IMPORTACIÓN

Para fresco, en el caso de la Red de MERCAS, las importaciones con mayor peso dentro de la oferta son las provenientes del centro y sur de América, durante los meses de primavera-verano, en especial de Argentina. También son reseñables a lo largo de la temporada algunas partidas procedentes de Holanda. En conjunto, las importaciones representan entre el 15 y 20% del total comercializado.





Procedencia de las calabazas 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	15
Cuota de mercado	-

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

ASPECTOS NUTRICIONALES Y OTROS DATOS DE INTERÉS

Pertenece a la misma familia que el pepino, calabacín, melón o sandía. Se trata de un fruto tipo baya voluminosa (pepónide) procedente de la calabacera, planta trepadora que pueden alcanzar hasta los 10 m de longitud. Por lo general presenta una forma esferoidal y ligeramente aplanada, aunque existen infinidad de formas: de botella, redondas, alargadas, planas, puntiagudas, cuadradas, ovaladas, irregulares e inimaginables. Su piel o corteza es gruesa, dura, lisa o rugosa, de diferentes gamas de colores según variedad (verde, anaranjada, roja, blanca, negra, mezcla de unos y otros, etc.), presenta manchas serpentinales, reticulares, onduladas o rayadas. Su interior contiene una pulpa o carne pulposa, generalmente amarillo-anaranjada, densa, de textura firme y dulce, con numerosas semillas ovales. Éstas son blanco-amarillentas, entre 2 - 3 cm de largo, lisas y aplanadas, cuyo interior albergan una pulpa blanca comestible. Además existen calabazas de pesos muy variables, algunas llegan a sobrepasar los 30 kg (en concursos a nivel mundial se han mostrado ejemplares de hasta 600 kg). Son originarias de América y Asia meridional. Contiene abundante agua (aproximadamente un 95%), bajo en calorías, muy rica en fibra y vitaminas entre las

que destacan C, A, E y del grupo B, así como en carotenos. En cuanto a su aporte mineral, cuenta con grandes cantidades de potasio y en menor proporción sodio, hierro, fósforo, calcio o magnesio. Por sus cualidades nutricionales es considerada alimento antioxidante por excelencia, además de ayudar a eliminar grasa y agua del organismo (recomendado en dietas de adelgazamiento), previenen el estreñimiento y reducen inflamaciones. Su ingesta es beneficiosa para aliviar problemas de hipertensión arterial, cardiovasculares, respiratorios, anticancerígenos o fortalecer el sistema inmunitario. Se pueden consumir crudas, cocidas, fritas, en zumos, además de ser muy apreciadas en repostería en la elaboración de tartas, dulces, mermeladas, etc. También sus semillas se aprovechan tostadas ("pipas de calabaza") otorgándoles, en el campo de la medicina natural, propiedades curativas y preventivas. Como curiosidad apuntar que desde tiempos remotos, además de constituir una fuente alimenticia, la calabaza se ha utilizado en artesanía, como materia prima, para la fabricación de cucharas, vasijas e incluso para instrumentos musicales (cascabeles, carimbas o maracas). Al mismo tiempo, ha sido adoptada en muchos países americanos como símbolo del día de los muertos ("linternas de Hallowe-

en"). En España, ha sido un recipiente muy útil para llevar el vino en las peregrinaciones del Camino de Santiago ("calabazas de San Roque o vinateras").

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Por lo general, a la hora de elegir una calabaza, tanto de una variedad como de otra, es importante que su piel no muestre desperfectos y su corteza tenga un aspecto brillante. Además, si es de invierno es preferible seleccionar los ejemplares más maduros, corteza gruesa y con una proporción de peso superior al de su tamaño. En cuanto a las de verano, lo más acertado es optar por aquella que presente un tamaño pequeño o mediano (las grandes tienen un sabor más amargo), piel suave, brillante y de poca dureza. Es una hortaliza de vida larga, sobre todo en el caso de las calabazas de invierno. En condiciones adecuadas de luz, temperatura y humedad pueden mantenerse hasta seis meses tras su recolección. En cuanto a las de verano, su conservación es más delicada al ser más percederas por su delgada corteza, por ello deben ser envueltas en una bolsa de plástico perforada e introducirlas en el frigorífico a una temperatura de 12-14º C (sitio menos frío) preservándose hasta una o dos semanas si está entera. En el caso de que este troceada o en rodajas, la duración será de dos días. Si se adquiere entera se aconseja no cortar su rabo para evitar una mayor pérdida de humedad. Admite congelación durante un mes, previo escaldado. No es recomendable congelarlas crudas ya que en el proceso de descongelación pierden gran cantidad de agua y sufre daños en su consistencia.