



Principales zonas de producción<sup>1</sup>



**ESPINACA** (*Spinacea oleracea*. Familia: Quenopodiáceas)

► **VARIETADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN**

Ninguna.

► **NUEVAS VARIETADES**

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

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

La permanencia en MERCA es de un día con una conservación muy delicada, tanto por el calor como por el frío. Preferentemente en cámara a 4-7° C para no romper la cadena de frío y con un buen grado de humedad.

► **OFERTA DE IMPORTACIÓN**

Para fresco, no suele importarse puesto que la producción nacional es más que suficiente para abastecer nuestro mercado.

► **ASPECTOS NUTRICIONALES Y OTROS DATOS DE INTERÉS**

La espinaca es una planta herbácea perteneciente a la misma familia de la acelga y remolacha. De origen asiático, más concretamente Persia, no llegó a arraigarse en Europa hasta el siglo XI, conocida como “hierba de Persia”. Es un alimento altamente recomendable por su gran valor nutricional. Alto contenido en agua (90%), fibra, rica en vitaminas A, E, B6, B2 y ácido fólico además de minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio y hierro. Con respecto a este último elemento, a las espinacas se las han

<sup>1</sup> Estas Comunidades, en conjunto, aportan más del 95% del producto comercializado, si bien la producción está muy extendida tanto a nivel interior como de otros países de Europa central y meridional (Francia, Italia, Alemania, etc.) o América.

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

Se clasifican por sus características morfológicas: color, forma hoja (partidas, aflechadas, ovales, redondeadas, lobuladas, etc.), textura (hoja lisa o rizada), longitud peciolo, precocidad y resistencia a la subida de la flor. Las más tempranas, finales de verano y otoño-invierno, resisten menos a la subida de la flor mientras que las tardías, finales de invierno y primavera, tienen una mayor resistencia. Las variedades más frecuentes que podemos encontrar:

**Hoja rizada o rugosa (Savoy)** ■ Muy productiva y con gran aguante a la subida de la flor. Resistente a las bajas temperaturas. Hojas carnosas, gruesas y resistentes, de color verde oscuro y con formas diferentes. Empleada principalmente para su consumo en fresco. Transporte en camión frigorífico a 4-6° C, con una humedad del 80%. Conservación muy delicada al ser muy perecedera.

**Hoja lisa o plana** ■ Menor resistencia a la subida de la flor. Hojas de borde entero, color variable entre verde oscuro y claro, láminas de dimensiones más reducidas y peciolo largo. Destinadas para conservas y congelados además de sopas, alimentos para niños y otros procesados. Transporte en camión frigorífico a 4-6° C, con una humedad del 80%. Conservación muy delicada al ser muy perecedera.

Algunas variedades de interés: **“Virolay”**- crecimiento rápido y uniforme, grandes hojas de color verde oscuro brillantes y carnosas, forma aflechada partida, adaptada al cultivo otoño/invierno-, **“Sevilla”** -precoz, hojas grandes aflechadas de color verde intenso muy apreciada por su sabor, adaptadas al cultivo otoño/invierno y principios primavera, resistente al frío-, **“Gigante de invierno”** -amplias hojas, abundantes, carnosas, verdes oscuras brillantes de forma oval partida-, **“Viking”** - hojas de color verde medio, tamaño medio, forma oval-lobulada adaptada al cultivo primavera/verano, entre otras.



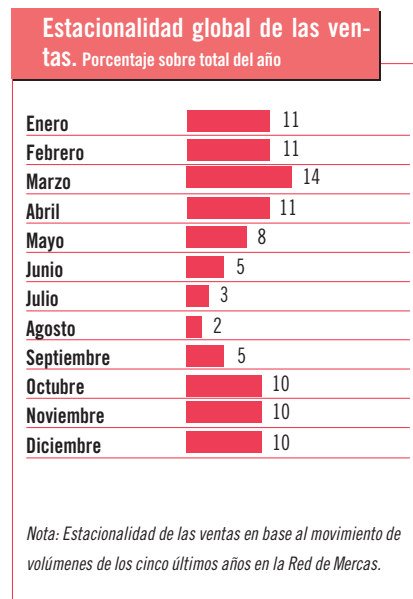
**Ventas por variedades.**  
Porcentajes sobre total anual. Datos de la Red de Mercas

Espinaca de hojas rizadas	75
Espinaca de hojas lisas	25

**Temporada o mejor época de consumo**

Origen	Temporada
Producto nacional	<i>Todo el año (Los mejores, desde otoño a primavera*)</i>
Producto importación	<i>Apenas tiene relevancia dentro de la oferta de los mercados nacionales.</i>

*\*Este periodo concentra el 75-80% de las ventas anuales.*



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

**ANTERIORES**  
Cajas de madera de 15-20 kg, en manojos de 250 g atados con cuerda o goma. Transporte en camión de toldo, con un saco húmedo cubriendo el producto para mantener el grado de humedad, a diferencia del riego practicado a las acelgas por su mayor delicadez.

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

Graneles	Categoría	Envase y peso	Calibrado, etiquetado y normalización del producto, según normativa general recogida en las "Normas de Calidad para Frutas y Hortalizas", publicada por el MAPA. Para la cat. I se ha de contemplar una longitud de peciolo máx. 10 cm. A pesar de ello, la norma no obliga a clasificar por calibres.
Encajado en cartón (envase no retornable)	I	Embalajes en cajas de plástico o madera de 4-5 kg, o en bolsa de plástico de 250 g lavada y precortada.	
	II		

nas que padecen gota, reumatismo, artritis, así como piedras en riñón. Una manera de evitar los oxalatos es cocer las espinacas y despreciar el agua de la cocción También hay que prestar especial cuidado en los niños, no recomendable su consumo hasta el año y medio, por su contenido en nitratos ya que puede producir "metahemoglobinemia" (la hemoglobina encargada del transporte del oxígeno en sangre se transforma en metahemoglobina dificultando la oxigenación de los tejidos). Al igual que otras verduras de hoja, para un mayor aprovechamiento de sus propiedades se aconseja ingerirlas de la manera más natural posible, en ensaladas, sándwiches, etc. cuando son tiernas, aunque también su forma más habitual es hervida, cocida, al vapor, fritas, salteadas, etc. Se pueden degustar solas o como complemento de sopas, cremas, tortillas, carnes, pescados y otros platos con vegetales.

**RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO**

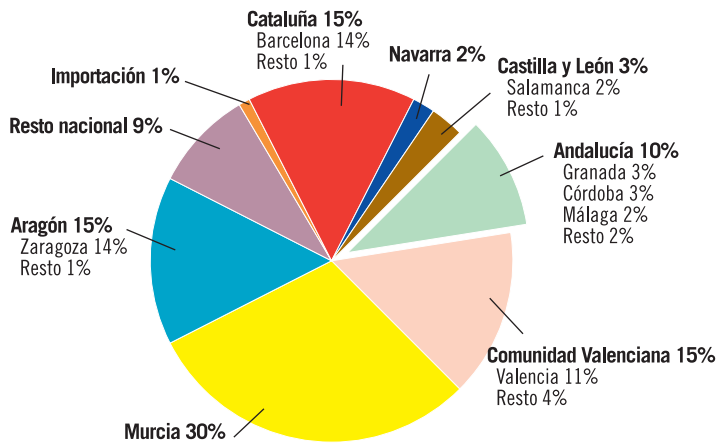
A la hora de adquirir espinacas, tanto en manojos como en hojas, deben estar lo más frescas posibles, y para ello, hay que procurar escoger las de hojas verdes brillantes y crujientes, no marchitas, con un aroma agradable y fresco, rechazando las de hojas ásperas, viejas, dañadas, con desperfectos, tallos fibrosos o con un color poco intenso. Es una

considerado tradicionalmente una de las hortalizas que más contenido en hierro posee y aunque tiene cantidades considerables no es de las más ricas en este mineral. Abundante en betacarotenos, incluso superior a la zanahoria, reina de este componente, la hacen muy beneficiosa para la salud ya que constituye uno de los alimentos anticancerígenos más

destacados. Su consumo es muy adecuado en dietas de adelgazamiento, evita el estreñimiento, para el sistema circulatorio (elimina colesterol, disminuye hipertensión, etc.), anemias y embarazos. A pesar de sus múltiples efectos beneficiosos dispone de ácido oxálico que junto con algunos minerales derivan en oxalatos, perjudiciales para aquellas perso-



**Procedencia de las espinacas comercializadas en la Red de Mercas.**

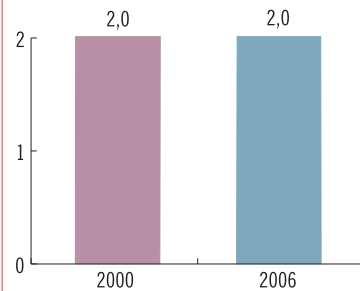


**Cuota de mercado de la Red de Mercas. Millones de kilos**

Total consumo nacional	87,4
<b>Comercio mayorista en la Red de Mercas</b>	<b>45,1</b>
Cuota de mercado	52%

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

**Evolución del consumo de acelgas y espinacas\* por persona y año. Kilos**



\*Datos agregados de acelgas y espinacas, según recoge el Panel Alimentario del MAPA en el epígrafe "Otras verduras".

verdura de vida más corta que la acelga, por lo que conviene consumirla lo más rápidamente posible tras su recolección. En casa, la conservación se realizará en el verdulero del frigorífico en bolsas de plástico o celofán agujereadas para que respiren, por espacio de 2 ó 3 días. Admite congelación, previo escalado. Envasadas al vacío, en el congelador a una temperatura de -18°/-22° C, se puede conservar durante seis meses.

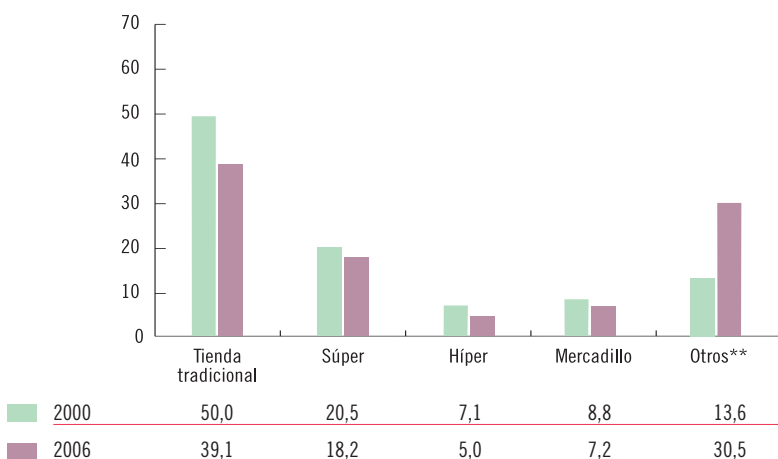
**Consumo de acelgas y espinacas\* por segmentos. Porcentaje sobre el total nacional**

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
2000	86,6	7,7	5,7
2006	81,7	14,2	4,1

\*Datos agregados de acelgas y espinacas, según recoge el Panel Alimentario del MAPA en el epígrafe "Otras verduras".

**Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares\*.**

Porcentajes



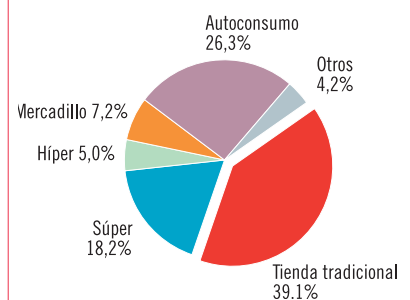
\*Datos agregados de acelgas y espinacas, según recoge el Panel Alimentario del MAPA en el epígrafe "Otras verduras".

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

Fuente: MAPA.

**¿Dónde compran acelgas y espinacas\* los hogares?**

Cuota de mercado de los establecimientos



\*Datos agregados de acelgas y espinacas, según recoge el Panel Alimentario del MAPA en el epígrafe "Otras verduras".

