



# APIO

## Descripción de la Especie

El apio (*Apium graveolens*) es el aliado definitivo de la hidratación, compuesto por un 95% de agua y famoso por su "caloría negativa", ya que el cuerpo gasta casi tanta energía en digerirlo como la que aporta. Es rico en ftálicas, compuestos que relajan las arterias y ayudan a reducir la presión arterial. Hoy es imprescindible en cocina por su capacidad para realzar sabores (umami) y por su tallo crujiente cargado de fibra depurativa.



#### **Especificaciones de siembra:**

- **Época de siembra:** Primavera y otoño.
- **Profundidad:** Superficial (necesita luz).
- **Dosis:** 0.5 kg/ha (en trasplante).
- **Temperatura de germinación:** 15°C - 21°C.
- **Tipo de suelo:** Pesados (arcillosos), ricos en materia orgánica.



#### **Requerimientos y cuidados:**

- **Riego:** Muy abundante y constante.
- **Luz:** Pleno sol.
- **Abonado:** Exigente en potasio y boro.
- **Vida útil:** 100 - 120 días tras trasplante.



#### **Mantenimiento y cosecha:**

- **Primer corte:** Cuando las pencas alcanzan grosor comercial.
- **Frecuencia:** Cosecha única por planta.

**Plagas comunes:** Mosca del apio, pulgón y septoria.

# APIO

El Apio Tall Utah es la variedad de referencia en el mercado por sus tallos largos, gruesos y extraordinariamente crujientes, que carecen casi por completo de las molestas hebras fibrosas. Destaca por su color verde intenso, a diferencia de las variedades que se blanquean. Un dato clave es su gran resistencia a enfermedades comunes, lo que lo convierte en el favorito tanto de agricultores comerciales como de huertos urbanos que buscan cosechas vigorosas.



#### Características de la Planta

- **Porte:** Erguido y compacto.
- **Vigor:** Excelente.
- **Follaje:** Verde intenso y brillante.
- **Resistencias:** Tolerancia al virus del mosaico.



#### Ciclo y Producción

- **Latencia (Dormancia):** No presenta.
- **Persistencia:** Alta tras el corte en post-cosecha.
- **Rendimiento:** 60,000 - 90,000 kg/ha



#### Calidad de follaje

- **Uso ideal:** Mercado en fresco, jugos y snacks.
- **Valor nutricional:** Bajo en calorías, rico en sales minerales.

APIO  
**TALL UTAH**