



Foto <https://pixabay.com/>

**Textos: Sebastian Gómez I. y Hernán D. Rincón H.**

## NOMBRE COMÚN

Apio (español), Celery (inglés), Céleri. (francés). En Colombia se reportan otros nombres, pero básicamente hacen referencia a su tamaño o procedencia: Apio grande, Apio pequeño, Apio criollo o Apio de páramo.

## NOMBRE CIENTÍFICO: *Apium graveolens* L.

Esta especie también, fue descrita y publicada por Linneo en su libro *Especies Plantarum*, en 1.753. De acuerdo al sistema de clasificación APG III, es una especie perteneciente a la familia APIACEAE, anteriormente conocida como UMBELIFERAE, haciendo referencia a la forma de paraguas o sombrilla de sus inflorescencias, denominadas "umbelas", palabra derivada del latín "umbella". Esta familia se caracteriza por sus especies de hábitos herbáceos y arbustivos. El apio comparte familia con otras especies de gran importancia y comunes en las huertas caseras como el cilantro, el eneldo, el anís, el perejil, el hinojo, la arracacha y la zanahoria.



Foto <https://pixabay.com/>

## ORIGEN Y/O DISTRIBUCIÓN NATURAL

Según la literatura, se ha propuesto a la región mediterránea en Europa como centro de origen de la especie, y adicionalmente otras investigaciones han evidenciado que algunas zonas del Cáucaso, el Himalaya y Asia occidental fueron centros de diversificación secundarios. En la actualidad se cultiva ampliamente en la mayor parte de los continentes, pero paradójicamente en estado silvestre parece estar en riesgo de extinción, (categoría LC, de la UICN).

## DESCRIPCION

El Apio es una especie herbácea que puede alcanzar hasta 80 centímetros de altura. Sus raíces son muy desarrolladas ya que pueden crecer hasta 20 centímetros de largo y estar muy ramificadas.





# Apio



Foto <https://pixabay.com/>

Se caracteriza por sus grandes hojas erectas, de color verde intenso que crecen muy juntas formando una roseta y de largos peciolo con fisuras o canales longitudinales. Adicionalmente sus hojas son compuestas o pinnadas, formadas por pocos folíolos de forma cuña con bordes aserrados, de textura levemente arrugada y de color verde intenso (cuando las plantas están pequeñas se confunden con las hojas del cilantro o el perejil, pero se reconocen por su textura y olor). Sus flores son pequeñas, de color blanco o amarillo y se agrupan en una inflorescencia con forma de sombrilla denominada umbela compuesta. Sus frutos también son pequeñas capsulas de color verde que al madurar se abren liberando dos pequeñas semillas redondas de color café.

## RECOMENDACIONES DE CULTIVO

El Apio es una especie bienal que se cultiva en Colombia entre los 1.400 y los 2.800 metros de altitud, donde



Foto <https://pixabay.com/>

soporta temperaturas que van desde los 4 hasta los 35 °C, aunque se desarrolla mejor entre los 16 y los 30 °C. Se debe tener cuidado porque la exposición a temperaturas entre los 8 y los 12 grados centígrados inducen la fase de floración de la planta haciendo que disminuya su crecimiento. Es una especie que no requiere de mucha exposición lumínica para su crecimiento, ya que al igual que con las bajas temperaturas, los periodos largos de exposición a la luz inducen su floración. En cuanto a los suelos, es una especie que se adapta bien a una gran cantidad de tipos de suelo, siempre y cuando tengan buen drenaje, sean de pH neutro, y tengan una buena cantidad de materia orgánica. Para su propagación se recomienda la siembra en semilleros, donde la semilla se demorará unos 15 días en germinar. Se recomienda que su trasplante se haga a los 30 a 40 días de su germinación para que la plántula adquiera la fuerza suficiente para este proceso de adaptación. A partir de este momento se cuentan de 100 a 140 días para hacer la cosecha de la planta completa. Sin embargo, en el caso de las huertas caseras, podrán irse cortando las hojas individuales según la necesidad de uso.

Existe una “variedad” de apio con tallos blancos y con un sabor menos fuerte que el normal que se produce cubriendo los tallos con un material oscuro para desestimular la producción de clorofila. Y otros metabolitos. Esta variedad se consume más en los países europeos.

## USOS

El apio es comúnmente usado en culinaria como condimento de carnes, ideal para la preparación de cemas y sopas, en coctelería y preparación de batidos o para su consumo fresco en ensaladas. También, se usa tradicionalmente como planta medicinal para tratar problemas menstruales, digestivos, y respiratorios. Incluso se cree que tiene propiedades afrodisiacas. Según la literatura, se utiliza para normalizar la tensión sanguínea, y ayuda a eliminar el ácido úrico, por lo que es una alternativa natural para el tratamiento de la gota.





Foto <https://pixabay.com/>

En mujeres lactantes ayuda a que la leche materna fluya naturalmente, y tiene propiedades diuréticas debido a que tiene un alto contenido de agua. Además, es un alimento muy nutritivo debido a que contiene minerales como hierro zinc y magnesio, y vitaminas del complejo A, B, C y E. En la industria, el polvo deshidratado de apio es usado en la preparación de sopas, y también para la extracción de aceites esenciales.



## DATOS CURIOSOS

El apio es una especie que se conoce desde hace muchos siglos, y se tiene reporte de su uso por los pueblos del Himalaya, quienes lo usaban como especie medicinal, aunque los griegos y los egipcios ya la usaban como alimento consagrándolo a los dioses, y los romanos lo consumían en banquetes funerarios. Durante la edad media se dio un aumento en su uso culinario y medicinal debido al estudio de sus

propiedades. Su nombre genérico Apium proviene de un vocablo celta "Apon" que significa agua, debido a que en estado silvestre, la planta crece en pantanos y humedales, mientras que el nombre específico graveolens proviene del griego, y significa de olor grave haciendo referencia a su fuerte aroma característico.

## Fuentes bibliográficas consultadas:

[https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/apio\\_tcm30-102513.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/apio_tcm30-102513.pdf)  
[http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07\\_4321.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07_4321.pdf)  
<http://www.repositorio.usac.edu.gt/6894/1/STEVENS%20HORACIO%20SUREC%20RABINAL.pdf>  
[http://www.mag.go.cr/biblioteca\\_virtual\\_ciencia/manual\\_apio\\_lechuga\\_l.pdf](http://www.mag.go.cr/biblioteca_virtual_ciencia/manual_apio_lechuga_l.pdf)  
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/5116/T-1157.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Foto <https://pixabay.com/>

