

GIRASOL

Helianthus annuus

Asteraceae (Compositae)

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

En Norte América, el girasol se cultiva en la Región de los Grandes Llanuras (Great Plains) de los Estados Unidos y Canadá. Tradicionalmente, Rusia ha sido el productor número uno de girasol. Argentina es otro líder mundial en su producción.

Usos

Hay tres usos principales para el girasol: como semilla aceitosa; como merienda de semilla entera para los humanos; y como alimento de pájaros. El aceite de girasol se usa para ensaladas y para cocinar. Se puede elaborar una mantequilla de girasol para untar o utilizar el aceite como ingrediente de margarina y manteca. Harina de girasol, un derivado de procesar el aceite de girasol, se utiliza como aditivo rico en proteínas para balanceado para ganado y conejos. Semillas grandes sin cáscara de las variedades estriadas se comen, solas o con sal, como merienda sana. Semillas chicas de las variedades estriadas o negras se comercializan como alimento para pájaros.

Nombres comunes

- Inglés
 - Sunflower
- Hindi
 - सरजमुखी

Cultivo

- **Elevación:** 0-2500m (8000 pies)
- **Lluvia:** 300-700mm (12-28"); relativamente tolerante de sequías
- **Temperatura:** 4-40°C (40-100°F)
- **Suelo:** crece bien en la mayoría de suelos
- **Luz:** fotoperíodos largos aumentan tamaño de la planta

El girasol es cultivado en filas similar al maíz. Aunque el girasol se cultiva principalmente en regiones templadas, tolera climas tropicales y subtropicales. Tiene estación óptima de cultivación más corta (120 vs. 140 días) que el maíz. Las semillas de girasol muestran estado latente hasta 30-50 días después de la cosecha, pero se puede forzar la germinación lavando las semillas en agua antes de plantar. Se debe plantar antes o al comienzo de la época de lluvia. Plantar semillas de variedades grandes estriadas a profundidad de 5-8 cm (2-3") en filas con espacios entre filas de 50-100 cm (20-40") y 20-30 cm (8-12") dentro de la fila. Para semillas chicas de las variedades con semillas aceitosas negras, plantar a profundidad de 3-4 cm (1.5") en filas con 30-45 cm (12-18") entre filas; colocar las semillas cada 15-20 cm (6-8") en la fila. Es bueno aplicar un fertilizante de fosfatos en fila delgada debajo de las semillas al momento de plantar. Se puede hacer un surco delgado de aproximadamente 10 cm (4") de profundidad para aceptar el fertilizante; cubrir el fertilizante con 5 cm (2") de suelo antes de agregar las semillas. Los girasoles utilizan nitrógeno en abundancia y necesitarán un fertilizante de nitrógeno en la fase de crecimiento rápido. Es importante deshierbar, especialmente en época de ser planta de semillero. El girasol normalmente se desarrolla rápido y produce sombra que inhibe más producción de malezas.

La cosecha y producción de semillas

Cuando están maduros, la parte posterior de las cabezas de girasol se vuelve amarilla y los brácteas de la periferia se vuelven café. Depredación de las cabezas florales maduras por pájaros muchas veces es un problema. Si hay que cosechar las cabezas antes de que se maduren las semillas, colocar las cabezas cortadas en un lugar soleado y volcarlas frecuentemente para ayudar al secado de la cabeza y semillas. Trillar las cabezas en un abrasivo o una tabla con rejillas para trillar. Ventear la paja y otra basura para evitar hongos y para reducir el número de lugares donde podrían establecerse las plagas. Semillas aceitosas necesitan ser procesadas tan pronto posible después de la cosecha como la calidad del aceite se disminuye rápidamente. Semillas secadas y almacenadas a menos de 10°C con 50% humedad relativa retienen su viabilidad durante varios años.

Plagas y Enfermedades

Hongos de hojas y royas son enfermedades molestosas para el girasol en algunas regiones. Medidas de prevención que se usan para reducir la severidad de estas y otras enfermedades son: usar semillas de alta calidad y libres de enfermedades; emplear una secuencia de cultivos que repite el uso de girasol una sola vez en cada cuatro años; remover residuos de cultivos pronto después de la cosecha; si es posible, plantar variedades resistentes a las enfermedades; y destruir plantas voluntarias cuando aparecen, como pueden servir como anfitrión para organismos que causan enfermedades. Problemas de insectos no son predecibles; sin embargo, las prácticas de prevención de enfermedades arriba mencionadas son aplicables en general para el control de plagas también. Es importante plantar girasol justo al comienzo de la época de lluvia para ganarles a las poblaciones de plagas.

Cocina y Nutrición

Además de ser útiles para meriendas, las semillas de girasol son útiles en la preparación de pasteles, galletas, queques, sopas, y helados. Plantas de semillero de girasol, también llamadas "lechuga de girasol," que de preferencia se obtienen de germinar variedades de semillas negras, son una especialidad de comida. En Etiopia, semillas hervidas se mezclan con agua y miel para preparar una bebida llamada "suff". Semillas germinadas licuadas con agua pueden ser fermentadas para producir un yogurt de semillas. Las semillas de girasol son una buena fuente de proteínas. El contenido de proteínas de semillas sin cáscara se reporta a 24%. La harina de girasol también es un alimento o forraje nutritivo. El análisis de su contenido revela 50% proteínas, 4% aceites, 36% carbohidratos, y 8% minerales. Proteínas de semillas de girasol son altamente digeribles y de alta calidad. Es similar en su habilidad de ser digerida como la soya. Se ha evaluado tener 93% el valor nutricional de proteínas de huevo. El contenido del aminoácido lisina es algo limitante en la proteína de girasol, y por eso es deseable tener alguna fuente alternativa de proteínas en adición a lo que se puede consumir con girasol.