

# LECHUGA INDIA/TROPICAL

Lechuga India, Tropical

*Lactuca indica*

Asteraceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Descripción

A pesar de su nombre, la lechuga india probablemente se originó en China y actualmente se cultiva en Malasia, Filipinas, Indonesia, Japón y Taiwán. La lechuga india es una planta vertical de rápido crecimiento que llega a alcanzar 2 m de altura. Esta especie es semi-perenne de auto-siembra que se auto propaga año tras año una vez establecida.

### Usos

Las hojas y los brotes de la lechuga india se pueden cosechar según sea necesario, dejando la planta principal intacta para continuar la producción. En Asia, a veces se usa como medicina popular en medicamentos antiinflamatorios, antibacterianos y otros medicamentos.

### Nombres comunes

- Inglés
  - Tropical
  - Indian Lettuce

### Cultivo

- **Lluvia:** Puede tolerar precipitaciones superiores a 3500mm / año (140 pulgadas)
- **Temperatura:** 25-30C (77-95F) tolera las altas temperaturas y humedad siempre y cuando se proporcione humedad adecuada. El calor excesivo y / o condiciones secas pueden producir hojas amargas. La lechuga india se puede cultivar a pleno sol, pero las plantas cultivadas en sombra parcial producirán hojas más grandes y más tiernas.
- **Suelo:** Más pesados, los suelos arcillosos que se encuentran en los trópicos húmedos son adecuados para el cultivo de la lechuga india, pero es preferible el suelo franco y más ligero.

La semilla es el método de propagación más común, aunque en algunos casos los cortes son más convenientes. Si la semilla es abundante, se puede sembrar directamente para formar camas o un parche. Si la semilla es escasa, se pueden germinar en macetas pequeñas y trasplantarse cuando las plántulas miden entre 3 y 6 cm de altura. Aunque el tallo es hueco, las estacas son viables siempre y cuando se tomen de áreas del tallo maduras y endurecidas. Los cortes deben ser de 20 cm de longitud y deben contener al menos 2-3 nódulos. Se siembran 10-15 cm (4-6 pulgadas) de profundidad con al menos un nódulo por encima del suelo. Estos se pueden sembrar en macetas para luego ser trasplantados o se pueden sembrar directamente en el campo.

### La cosecha y producción de semillas

Floración debe de comenzar después de 6-10 meses, cuando las plantas lleguen a medir 0.8-1.0 m (2.5-3.0 pies) de altura. Si el rendimiento máximo no es importante, cuando dos tercios de las flores comienzan a ponerse blancas y esponjosas se puede cortar la planta y ponerse a secar sobre una hoja de papel grande. Las primeras semillas en madurar son las más gordas y más conveniente para la reserva de semillas. En climas húmedos, las semillas deben ser cosechadas entre lluvias. La planta entera también se puede cosechar temprano y luego colgarse boca abajo. Las semillas madurarán a medida que el tallo grueso continúe suministrando los nutrientes necesarios. Después de secar completamente, las cabezas de las semillas se frotan entre las manos. Tres cuartos de la masa obtenida será cascara y "plumas blancas". Tamizar con un cedazo de calibre pequeño rendirá semillas razonablemente limpias. Las semillas son óvalos largos, aplanados y negros con extremos puntiagudos.

### Plagas y Enfermedades

No se han observado plagas o enfermedades para esta especie de lechuga; Además, la lechuga india parece ser altamente resistente a los nematodos.

### Cocina y Nutrición

Las hojas tiernas se pueden comer en ensaladas crudas. Los tallos y el área basal de las hojas más maduras contienen un material de látex que puede ser algo amargo. Las hojas maduras se pueden cocinar al vapor o hervirse y se pueden comer como la espinaca o se pueden utilizar en sopas, guisos, platos salteados, etc. La lechuga india se puede almacenar hasta por una semana en la refrigeradora y un día en la cocina. La lechuga india es fuente de vitaminas A (25,000 unidades / 100 g de porción comestible) y vitamina C (25 mg/100g).