

# EGUSI

Sandía

*Citrullus lanatus*

Cucurbitaceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Origen

En África occidental, el nombre Egusi se aplica a los miembros de la familia de las calabazas que tienen semillas con alto contenido de aceite. Los Egusi descritos aquí (Ibara de Nigeria) son una subespecie de la especie de la sandía. Tanto el Egusi Ibara como la sandía tienen su origen en el África tropical.

### Usos

El Egusi se cultiva en partes de África occidental, especialmente en el oeste de Nigeria, por la comida de la semilla y como cultivo intercalado con maíz, yuca u otros cultivos.

### Nombres comunes

- Inglés
  - Egusi Melon
  - Ibara
  - Wild Watermelon
- Indonesio
  - Semangka
- Alemán
  - Wassermelone
- Portugués
  - Melancia
- Francés
  - Pastèque

### Cultivo

Las plantas de Egusi se parecen mucho a las plantas de sandía; ambos tienen un hábito rastreiro no trepador y hojas lobuladas profundamente cortadas. La pulpa de la fruta de la sandía, sin embargo, es dulce y comestible, mientras que el Egusi tiene una pulpa de fruta amarga y no comestible. Las semillas de Egusi son más grandes que las semillas de sandía y son de color claro. Siembre 2 o 3 semillas por hoyo, de 1.5 a 2 cm (0.5 a 0.75 pulgadas) de profundidad, en hoyos separados por 1 m (3 pies). El tiempo de siembra recomendado es en el mes de mayo en Nigeria. La emergencia ocurre en 4-7 días. Cuatro semanas después de la siembra, se produce la floración y las enredaderas forman una cobertura casi completa del suelo, suprimiendo el crecimiento de malezas. Se puede lograr una cobertura efectiva del suelo utilizando Egusi para cultivos intercalados con 20,000 plantas de Egusi por hectárea. El desmalezado en cultivos primarios como el maíz se ha reducido de 2-3 desmalezados a uno, cuando se intercala con Egusi. Los rendimientos son mejores en suelos sueltos fértiles ricos en humus. El Egusi tolera condiciones de crecimiento secas a húmedas, pero las frutas maduran solo en condiciones secas 4-5 meses después de la siembra.

### La cosecha y producción de semillas

Coseche las frutas después de que dejen de crecer; se mantendrán bien durante varios meses en almacenamiento. Para extraer las semillas de la pulpa sólida es necesario quebrar la fruta con un palo duro (no con un machete que cortaría algunas de las semillas) y colocar los pedazos con la pulpa hacia abajo en el suelo durante varios días. Durante este tiempo la pulpa se descompone. Lave las semillas de la pulpa restante; deje que las semillas sequen antes de almacenarlas. Las semillas deben descascararse antes de usarlas como alimento. Aproximadamente la mitad del peso de la semilla está en la cáscara.

### Plagas y Enfermedades

El Egusi está relativamente libre de enfermedades en sus regiones nativas. Los saltamontes comen plántulas de Egusi. Los escarabajos *Tribolium castaneum* y *Lasioderma serricorne* pueden dañar gravemente las semillas almacenadas. Las semillas deben almacenarse en recipientes bien cerrados para evitar daños por escarabajos.

### Cocina y Nutrición

Las semillas descascaradas pueden tostarse para comerlas con la mano. La semilla tostada machacada produce una pasta con cualidades similares a la mantequilla de maní, llamada "ose oji", que se puede untar en pan o mezclar con otros alimentos como nueces de kola o berenjena. También se agrega a sopas y guisados. Un misionero en Ghana informa que la mezcla mecánica de 200 mL (6/7 cc.) de agua con 240 mL (1 taza) de semillas descascaradas sazonadas con un poco de miel y sal produjo una mezcla parecida a la cremosidad de la leche materna. Esta mezcla podría usarse con éxito como complemento alimenticio infantil si ni la madre ni el ganado pueden proporcionar la leche adecuada. Las semillas de Egusi tienen un contenido de aceite del 50% y un 30% de proteína. Son buenas fuentes de los aminoácidos arginina, triptófano y metionina. Las vitaminas B1, B2 y la niacina están

bien representadas, así como los minerales azufre, calcio, magnesio, manganeso, potasio, hierro y zinc. El aceite de la semilla puede extraerse para cocinar. El residuo después de la extracción del aceite puede molerse en harina para hacer un sustituto de las tortitas de carne o un polvo seco para usar como base de sopa. Las hojas jóvenes y tiernas pueden cocinarse y comerse como verdura de hoja.

## Referencias

van der Vossen, H.A.M. y Denton, O.A. & El Tahir, IM, 2004. <strong>*Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum. y Nakai. [Internet] Registro de PROTA4U. Grubben, G.J.H. y Denton, O.A. (Editores). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa / Ressources végétales de l'Afrique tropicale), Wageningen, Países Bajos. <http://www.prota4u.org/search.asp>. Consultado 15 de mayo de 2019.  
WikiSpecies