CALABAZA DE CERA

Calabaza De Cera

Benincasa hispida Cucurbitaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

Las calabazas de cera han sido cultivadas como alimento en las tierras bajas tropicales de China desde el año 500 DC. Esta hortaliza, que crece en enredaderas que pueden alcanzar los 2-4 metros (6-13 pies) de largo, es fácilmente cultivada como planta anual en las regiones templadas pero también puede cultivarse durante todo el año en regiones tropicales con hasta 3 siembras y cosechas por año.

Origen

Wax Gourd is considered to be Southeast Asian and Indonesian in origin. Records of Chinese use of this species trace to 500 a.d. Today, Wax Gourd is successfully cultivated in lowland tropical environments to an elevation of 1,300 m (4,000 ft), in the Americas as well as in the Old World.

Usos

La fruta de la calabaza de cera puede comerse en distintas etapas de desarrollo a los 80-160 días después de sembrada. También pueden comerse las semillas, los capullos, las hojas tiernas y las plántulas. La calabaza entera puede usarse como olla para cocinar y la cubierta vellosa y cerosa de la calabaza madura puede quemarse para obtener iluminación.

Nombres comunes

- Inglés
  - Wax Gourd
  - Winter Gourd
  - White Gourd
  - Tallow Gourd
  - Chinese Wintermelon
  - Chinese Preserving Melon
  - Petha
  - Kondol
- Francés
  - courge cireuse

Cultivo

• Elevación –por debajo de los 1500 mts (4900 pies)• Lluvia- alta demanda de agua debido al rápido crecimiento inicial especialmente en suelos de texturas gruesas.• Tipos de suelo-bien drenados, ligeros, fértiles, ligeramente ácido, pH 5.5-6.5• Rango de temperaturas- estable, temperaturas altas, 24-27°C (75-80°F) • Sensibilidad a la duración del día- la floración femenina es estimulada por los días cortos, el clima frío, la floración masculina por lo opuesto. La polinización manual asegura la cosecha. Sembrar las semillas a 2-4 cms (½-1½ pulgadas) de profundidad en colinas en donde se haya agregado estiércol fermentado o compost, 60-80 cms (23-31 pulgadas) de separación en todos los lados. Pode todas las frutas menos una en cada brote lateral. Las enredaderas con o sin espalderas producen frutos grandes, redondos u ovalados que pueden pesar 12-40 kgs (26-88 lbs) cuando están maduros. Los frutos pueden necesitar apoyo si las enredaderas están en espalderas.

La cosecha y producción de semillas

Las calabazas de cera pueden cosecharse 80-160 días después de sembradas dependiendo del uso que se le quiera dar. Las calabazas maduras pueden almacenarse por un año a 13-15°C (55-59°F), con humedad relativa de 70-75%, en estantes o colgadas en sacos. Las semillas de calabaza de cera obtenidas de frutos maduros se pueden almacenar bien y pueden ser viables hasta por 10 años.

Plagas y Enfermedades

Aunque está relativamente libre de enfermedades, la calabaza de cera puede ser susceptible a enfermedades del follaje en climas excesivamente húmedos. Las moscas de la fruta y la mosca del melón pueden atacar a los frutos jóvenes. Los gorgojos de la calabaza, los gusanos cortadores y los áfidos algunas veces dañan a las plántulas jóvenes.

Cocina y Nutrición

The bland white inner fruit pulp may be eaten raw or cooked and served in a variety of ways. The gourds are cut open, the seeds are scooped out and the hollow interior filled with mixtures containing diced cooked ham or chicken, cooked dried shrimp in their cooking water, hydrated black mushrooms, bamboo shoots, and flavorings; all of it allowed to steam 3-6 hours in the gourd container. The cooked gourd pulp then is spooned out and served with the soup. In India, the sweetmeat “dulce” commonly is prepared from wax gourd pulp by boiling ripe fruit strips in sugar water for a long period of time. The low calorie content of the fruit allows it to be used as belly filler or as a weight reduction dietary component. It can be chopped raw, like cucumber, into salads. Young fruits may be peeled to remove the outer waxy, hairy rind and then cooked like Zucchini Squash or served in

©2022 ECHO Inc.

soups and casseroles.

Variedades

Las calabaza de cera pueden comerse cuando las frutas inmaduras tienen 20-30 cms (8-12 pulgadas) de tamaño. Pueden pelarse para comerse crudas o cortarse en trozos y cocerse al vapor. Si se deja una calabaza en la enredadera hasta que madure más: se puede cortar la parte superior; quitarle las semillas; llenar la cavidad con otras verduras, frijoles cocinados o carne; añadir agua para llenar la cavidad y cubrir la abertura. Después de hornearse de 3 a 6 horas, todos los ingredientes estarán combinados y pueden comerse juntos o en una sopa. La calabaza de cera no sobresale por contener algún nutriente en particular.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA
Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org
©2022 ECHO Inc.