MARANGO

Moringa Marango

Moringa oleifera Moringaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Origen

El árbol de marango es originario del nor-oeste de la India. El marango se cultiva en muchas partes tropicales del nuevo y antigüo continente, incluyendo Asia, muchas regiones de Africa, Indonesia, América del Sur y América Central.

Usos

Este árbol tiene una gran variedad de usos. Sus hojas, flores, y vainas sirven de alimento para personas y animales. Las flores son un buen recurso de nectar para miel, y las semillas son un gran recurso de aceite para la cocina y como lubricante. Sus raíces dan un sabor que se asemeja al que hay en el rábano picante. Muchas partes de la planta son utilizadas en la preparación de medicinas. También se utiliza este árbol para hacer cercos vivos, y como rompevientos. La Madera es muy suave, es útil para hacer papel pero muy mala como leña o carbón. En las últimas décadas ha llamado la atención el uso de las semillas prensadas como un coagulante similar al químico alumbre. Aún agua lodosa puede ser clarificada cuando se añade el material de las semillas prensadas. La materia sólida y algunas bacterias se adhieren al material de la semilla y luego se hunden en el fondo del recipiente. El agua clara se transfiere a un nuevo recipiente y se lo hierve. Use 100 miligramos (casi 1 a 1 ½ semillas) de semillas prensadas para clarificar 1 litro de agua lodosa. Un manual Filipino afirma que las hojas del árbol de marango mezclada en el suelo de un semillero 1 semana antes de empezar a sembrar puede impedir el temido “mal de semillero”causado por los hongos. Las hojas frescas son un forraje muy nutritivo.

Nombres comunes

- Inglés
  - Moringa
  - Drumstick tree
  - Ben Tree
  - Benzolive
  - Horseradish Tree
  - Malunggay
  - Ben Oléifère
  - Ben Ailé
  - Drumstick Tree
- Francés
  - moringa
  - pois quénique
- Hawayano (Creole haitiano)
  - Pye Moringa
  - Néverdié
- Hindi
  - मनुगा

Cultivo

La moringa se propaga a través de semillas o cortes del árbol. La semilla se planta a 2 cm (1 pulgada) de profundidad; mantenga el suelo húmedo después de sembrar. Comienza a retoñar normalmente de 1-2 semanas o más rápido como de 3-4 días en semilleros de suelo órganico. Las plántulas crecen rápidamente, llegando a 3-5 m (9-15 pies) durante el período de crecimiento. Al cortar la parte superior de los árboles a una altura de 1-1.5 m (3-4.5 pies) se fomenta el crecimiento de ramas en la parte baja del tallo, esto produciría un cerco vivo, si se plantan muchas semillas en hilera. También se puede plantar ramas de 4-5 cm de diámetro y de 1 o más metros de alto en suelos húmedos. En la India, los cortes del árbol que se plantan en junio podrían producir fruto para el mes de abril del año próximo. La moringa se da muy bien en suelos de buen drenaje y tiene una alta resistencia a la sequía. Moringa no tolera el frío, las heladas causarán la muerte del árbol hasta el nivel del suelo donde nuevos retoños crecerán. La variedad PKM-1 más que un árbol es un arbusto que se lo cultiva para la producción de hojas y vainas

La cosecha y producción de semillas

Coseche las plantas enteras muy jóvenes, las hojas tiernas e incluso los folíolos más viejos y las flores como alimento. Recoja las vainas tiernas y delgadas (conocidas como baquetas) para usarlas como espárragos. Las semillas verdes de las vainas más viejas pueden sacarse de las vainas y cocinarse como los guisantes verdes. Coseche las vainas maduras para obtener semillas maduras. Las raíces jóvenes de plántulas de 0.5 m pueden cosecharse como fuente de un condimento parecido al rábano picante. Pode repetidamente las ramas con flores más viejas para estimular la producción de nuevos brotes de ramas como fuentes adicionales de material para la cosecha de hojas.

Plagas y Enfermedades

La moringa es resistente a la mayoría de plagas y enfermedades, aunque la raíz puede pudrirse si el suelo está demasiado húmedo.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA

Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org

©2022 ECHO Inc.

Cocina y Nutrición

El follaje y las vainas de la fruta de moringa son fuentes ricas en calcio y hierro, y buenas fuentes de vitaminas B, A y C (cuando están crudas) y de proteínas (incluidas buenas cantidades de los aminoácidos metionina y cistina que contienen azufre). Cocine y coma brotes tiernos, hojas tiernas enteras y folíolos de hojas más viejas como la espinaca. Las florescencias son comestibles; saben a rábano. Use las flores y hojas secadas al sol y al horno para preparar un té. Guarde las hojas secas como futuros suplementos para sopas. Cocine las vainas tiernas como verdura que recuerda a los espárragos. Dorar las semillas de las vainas maduras en una sartén, machacarlas y colocarlas en agua hirviendo produce un excelente aceite lubricante o para cocinar (muy similar al aceite de oliva) que flota hacia la superficie. El aceite se conserva bien aunque se vuelve rancio con el tiempo. Para preparar una salsa de rábano picante, desentierre árboles pequeños después de unos meses, raspe la raíz primaria de su corteza y muela la raíz hasta que quede fina. Mezcle 240 ml (1 taza) de raíz molida con 120 ml (0.5 taza) de vinagre y 1 ml (0.25 cucharadita) de sal. Enfriar. Utilice con moderación; se ha reportado que el uso excesivo es potencialmente dañino. Si desea recetas de Moringa escriba a ECHO solicitando la nota técnica, "Recetas de Moringa".

Referencias

http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/dataSheet?id=2348

Palada, M.C. y L. C. Chang. 2003. Suggested Cultural Practices for Moringa (Prácticas Culturales Sugeridas para Moringa). InternationalCooperators' Guide, AVRDC pub # 03-545.Shanhua, Taiwán: Asian VegetableResearch and Development Center

©2022 ECHO Inc.