CNIDOSCOLUS ACONTIFOLIUS

Cnidoscolus Acontifolius, Árbol De Espinaca, Espinaca Maya

Cnidoscolus aconitifolius Euphorbiaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

Nativa de México, la chaya es un arbusto perenne, tolerante a la sequía, de rápido crecimiento, que suele alcanzar 3 m (10 pies) de altura. Como lo implica uno de sus nombres comunes (árbol espinaca), se cultiva por sus hojas de color verde oscuro, que produce en abundancia.

Origen

La chaya es nativa de México. Por largo tiempo ha sido usada por los mayas de la península de Yucatán. El nombre “chaya” se deriva del nombre maya “chay” que le dan a esta especie. El cultivo de la chaya también se reporta en partes de Honduras y Guatemala. Ha sido introducida en otras regiones tropicales y subtropicales incluyendo India, Gana, Cuba el sur de la Florida, el sur de Tejas, las Indias Occidentales, y Hawai. La variedad cultivada altamente estéril 'Chayamansa' es considerada un derivado de la especie silvestre, C. aconitifolius.

Usos

Las hojas tiernas de la chaya y sus gruesos y suculentos tallos constituyen una hortaliza gustosa, nutritiva, y no viscosa cuando se cocina. Tanto las variedades domésticas, conocidas como chaya mansa, como las silvestres, chaya brava, son comestibles. Sin embargo, las formas silvestres tienen la característica de poseer pelos epidérmicos punzantes que son altamente irritantes para la piel del cosechador. La totalidad de la planta puede ser molida, secada, y usada como alimento para animales. Los mayas alimentan a los pollos con hojas de chaya y se ha desarrollado un alimento de chaya como alimento para pollos en Gana.

Nombres comunes

- Inglés
  - Chaya
  - Spinach Tree
  - Arbre à épinard
  - Mayan Spinach
- Francés
  - chaya

Cultivo

• La chaya, que es normalmente de trópico seco, presenta una tolerancia excepcional a la sequía. Sin embargo, también se adapta bien a regiones de poca elevación en el trópico caliente y húmedo. Puede marchitarse hasta la base como consecuencia de heladas ocasionales en climas subtropicales, pero normalmente sobrevive, produciendo retoños desde la base. Las variedades de chaya cultivada típicamente no producen semilla, de manera que son propagadas a través de estacas. Se cortan estacas largas y leñosas, de 15-60 cm (6-24 pulg.) y se plantan en forma vertical o en ángulo en suelos húmedos (no saturados de agua). Asegúrese de plantar las estacas con el extremo apical hacia arriba. Riegue las estacas sembradas hasta que estén bien desarrolladas las raíces. Las nuevas plantas requieren de poco cuido una vez establecidas, sin embargo, debe ponerse cobertura a las plantas jóvenes para evitar el crecimiento de maleza y la pérdida de agua del suelo debido a la evaporación. El crecimiento de la chaya es rápido durante la temporada de crecimiento; los usuarios de chaya pueden tener que podar las plantas para mantener un tamaño manejable para la cosecha.

La cosecha y producción de semillas

No coseche las hojas de plantas jóvenes de chaya ya que esto puede resultar en retardo del crecimiento. Sin embargo, las plantas establecidas soportan cosechas repetidas de puntas de los tallos y de hojas jóvenes hasta dos o tres veces por semana. Las hojas jóvenes que se encuentran cerca de las puntas de los tallos son las más tiernas. Las hojas que tengan la mitad del tamaño de las maduras o más pequeñas son las mejores para comer. Use guantes para cosechar las hojas de las variedades brava para evitar reacciones inflamatorias en la piel producto del contacto con los pelos punzantes.

Plagas y Enfermedades

La chaya es muy resistente a las enfermedades y resistente a las plagas. Las plantas jóvenes de chaya son susceptibles a la defoliación por los gusanos cornudos comedores de hojas del tomate. Normalmente, la recuperación de la nueva producción de hojas es rápida.

Cocina y Nutrición

La chaya es una hortaliza muy nutritiva. El valor nutritivo de la chaya es estimado por algunas fuentes como muy superior al de la mayoría de las hortalizas de hoja, como la espinaca, la col china y el amaranto. Es una buena fuente de proteínas, calcio, fósforo y hierro; y de vitaminas A y C al igual que de niacina, riboflavina y tiamina. Las hojas y las puntas de los tallos normalmente son cortados en pedazos antes de ser cocinados como espinaca. Las hojas y tallos de la chaya también se añaden a sopas y estofados o mezclados con cebollas y huevos para hacer tortillas. En la región de Yucatán, las hojas de la chaya son utilizadas como envolturas de tamales y las piezas pueden ser incorporadas en el relleno de los mismos. La chaya nunca debe

©2022 ECHO Inc.

consumirse cruda. La chaya contiene glucósidos cianogénicos, fuentes de envenenamiento por cianuro. Se debe cocinar la chaya en agua hirviendo por 15 minutos o freírla, lo que elimina los componentes del venenoso cianuro del tallo y las hojas. Cocinarla friéndola probablemente no sea adecuado para eliminar los cianuros. Evite respirar los vapores que emanan mientras se cocina la chaya.

Referencias

Prota4U

Plantas para el futuro

©2022 ECHO Inc.