

# YUCA (MANDIOCA, GUACAMOTA, CASABE)

Yuca

*Manihot esculenta*

Euphorbiaceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Descripción

La yuca puede cultivarse en casi cualquier parte de las zonas tropicales, pero es muy sensible a las heladas. Puede sobrevivir en condiciones secas durante un período de tiempo muy largo y seguir produciendo una buena cosecha. Puede ser muy productiva.

La yuca es excepcionalmente flexible porque puede permanecer en el suelo en condiciones vivas durante un período de tiempo muy largo y después puede usarse aún como alimento. Sin embargo, una vez cosechada, tiene una vida de almacenamiento corta; comienza a deteriorarse alrededor de una semana después de la cosecha, por lo que debe comerse o procesarse con mucha rapidez.

Algunas raíces de yuca contienen cantidades significativas de ácido cianhídrico. Estos se llaman yuca amarga. Las raíces de la yuca con cantidades relativamente pequeñas de ácido cianhídrico no se consideran dañinas y se denominan yuca dulce.

### Usos

Una forma común de cocinar la yuca dulce es pelar y lavar las raíces, cortarlas en pedazos y luego hervirlas en agua. La yuca también puede usarse para hacer harina o almidón, un buen uso para las variedades amargas, ya que tienden a ser más resistentes a plagas y virus del mosaico que las variedades dulces.

Las hojas también se comen como verdura en algunos países, pero se debe tener cuidado de cocinarlas adecuadamente porque contienen precursores de cianuro.

### Nombres comunes

- Inglés
  - Manioc
- Swahili
  - Mihogo

### Cultivo

La yuca se propaga a partir de un trozo del tallo de aproximadamente un pie de largo (30 cm) y bastante grueso. La estaca de yuca se entierra en el suelo o se coloca en el suelo en ángulo, con aproximadamente un tercio por encima del nivel del suelo. El tallo es resistente y se mantiene bien. Incluso en condiciones relativamente malas, el tallo eventualmente producirá raíces, y algunas de esas raíces producirán yuca.

### La cosecha y producción de semillas

La yuca tarda bastante tiempo en madurar. Algunas variedades se pueden cosechar en ocho meses, pero cosechar después de un año no se considera excesivo. Algunas variedades se cosechan al año y medio completo.

### Cocina y Nutrición

Una forma común de cocinar la yuca dulce es pelar y lavar las raíces, cortarlas en pedazos y luego hervirlas en agua.

Para hacer harina, las raíces se fermentan antes de secarse y luego se muelen para hacer harina utilizada para pan y fufu. Para hacer almidón, las raíces fermentadas se rallan, se mezclan con agua, se filtran y luego se dejan para que el almidón se asiente. El almidón puede usarse para hacer tapioca. En un método, el almidón húmedo se seca al fuego sobre una hoja de metal; a medida que ocurre este secado, los pequeños granos de almidón tienden a acumularse y pegarse entre sí, formando pequeñas bolas de tapioca. En otro método, se extiende el almidón húmedo, se corta en pedazos y se enrolla en bolas de tapioca.

### Referencias

Nota técnica de ECHO #81