

ALFORFÓN (TRIGO SARRACENO)

Grano Sarraceno

Fagopyrum esculentum

Polygonaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

El alforfón se originó en el este de Asia. Es a la vez un grano alimenticio y un grano forrajero. Es un pseudocereal ya que no es una especie de gramínea como los verdaderos cereales como el maíz, el arroz o el trigo.

Usos

La harina de alforfón normalmente se mezcla con harinas de cereales para producir harina para panqueques o, en Japón, un plato tradicional de fideos llamado soba. Los granos de alforfón descascarillados, en esa forma referidos como sémola, se usan en papillas y como cereales para el desayuno. Los granos pueden hornearse como un plato de verduras como el arroz o pueden usarse en aperitivos, sopas y postres. La harina de alforfón, baja en gluten, es apreciada para hornear crepas. Las plántulas de alforfón, utilizadas en ensaladas, se comercializan como lechuga de trigo sarraceno. Las hojas también pueden comerse en ensaladas. Las flores proporcionan abundante néctar, utilizado por las abejas para hacer una miel de color oscuro. Los granos enteros se utilizan en mezclas de alimentos para pájaros y como alimento para pollos. La harinilla, un subproducto rico en proteínas de la molienda del alforfón, se utiliza como alimento para el ganado. Las cáscaras pueden usarse como mantillo/mulch del suelo o como cama de paja para pollos. El alforfón se cultiva como especie de cobertura del suelo, forraje verde o abono verde.

Nombres comunes

- Inglés
 - Buckwheat
 - Beech Wheat

Cultivo

El alforfón madura en 75-90 días. No florece ni la semilla cuaja bien cuando las temperaturas diurnas superan. La semilla de alforfón se puede sembrar al voleo o sembrarse a 2-5 cm (1-2 pulgadas) de profundidad, a una distancia de 5-10 cm (2-4 pulgadas) dentro de surcos separados a 35-40 cm (14 -16 pulgadas). Las plántulas emergen de 4 a 5 días después de la siembra. La floración se inicia de 5 a 7 semanas después de la siembra. Se recomienda agregar fertilizante de fosfato o gallinaza al momento de la siembra, especialmente en suelos pobres. Evite el uso de fertilizantes con alto contenido de nitrógeno, ya que estimulan un débil crecimiento del tallo (lo que provoca que el alojamiento del tallo) y retardan el establecimiento de semillas.

- Elevación: 0-1,500 m (5,000 pies) El alforfón es un cultivo de áreas templadas y subtropicales, pero puede cultivarse con éxito en elevaciones mayores en las zonas tropicales.
- Precipitación: sensible a la sequía
- Suelo: el alforfón tiene una mayor tolerancia a la acidez del suelo que cualquier otro cultivo de grano. Se adapta mejor a suelos de textura ligera a media, bien drenados, como franco arenoso, franco y franco limoso.
- Temperatura - por debajo de 25C (77F); sensible a las heladas

La cosecha y producción de semillas

Un período de cosecha de corte manual recomendado es cuando el 75 % de las semillas están maduras en el tercio superior de la planta. Las cosechas manuales deben hacerse temprano en la mañana o cuando las plantas están mojadas para reducir la dehiscencia de las semillas. Las cosechas mecánicas pueden hacerse más tarde en la temporada cuando la mayoría de las semillas están maduras. Todas las plantas deben cosecharse inmediatamente después de una helada, ya que las semillas se desgranar rápidamente después de la exposición a temperaturas bajo cero. El alforfón es autofértil. Depende de la polinización cruzada para establecer semillas. Si es posible, coloque colmenas de abejas cerca del cultivo durante la época de floración para mejorar el establecimiento de semillas.

Plagas y Enfermedades

Las plagas de insectos generalmente no causan daños graves a los cultivos de alforfón. Los escarabajos japoneses, que se alimentan de flores; los pulgones; y los gusanos de alambre pueden producir daños en los cultivos locales, lo que necesitará medidas de control de plagas. El alforfón por lo general no es afectado gravemente por enfermedades vegetales, aunque se han informado como problemas la enfermedad de las manchas foliares y la pudrición de la raíz. Los ratones y las ratas pueden causar pérdidas del cultivos especialmente en campos que presentan alojamiento del tallo. Los ciervos y las aves también son depredadores del alforfón en algunas localidades.

Cocina y Nutrición

La proteína de alforfón tiene una composición de aminoácidos superior a la de los granos de cereales verdaderos. La composición de lisina del alforfón (6% de la proteína total) hace de este grano un complemento útil para un cereal como el maíz, que es deficiente en lisina. La harina y la sémola de alforfón se utilizan mejor frescas, ya que se vuelven rancias durante el almacenamiento debido a su alto contenido de grasa. Los productos de alforfón deben usarse con moderación en la dieta. Grandes cantidades tomadas con frecuencia pueden provocar reacciones de erupción cutánea. El alforfón se clasifica como un nutrácutico. Produce rutina, sustancia utilizada como medicamento en la regulación de los niveles de colesterol y como preventivo

de la hipertensión arterial.

Referencias

Pavek, P.L.S. 2016. Plant Guide for buckwheat (*Fagopyrum esculentu*). USDA-Natural Resources Conservation Service, Pullman Plant Materials Center. Pullman, WA. Publicado en septiembre de 2014, revisado en marzo de 2016

https://plants.usda.gov/plantguide/pdf/pg_faes2.pdf

<http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/cropView?id=2285>