

ESPINACA DE LAGOS/FLOR DE TERCIOPELO (ABANICO, BORLÓN, CRESTA DE GALLO, PENACHO)

Celosia argentea var. spicata

Amaranthaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Origen

En inglés también se conoce como *quail grass* que traducido literalmente significa hierba o pasto de codorniz, pero esta planta no es un pasto; es un miembro de la familia *Amaranthaceae* y comparte muchas características con los miembros del género *Amaranthus* como hojas comestibles anchas con un alto contenido de proteína y flores y semillas producidas en espigas densas. Algunos miembros del género *Celosia* son plantas ornamentales bien conocidas llamadas "cresta de gallo". Aunque es de origen asiático, hoy en día se cultiva mucho como fuente de espinacas en Indonesia y en partes de África, especialmente en Nigeria, Benín y Zaire. La espinaca de Lagos también puede cultivarse con éxito en regiones templadas.

Usos

La espinaca de Lagos es un sustituto de la espinaca en climas cálidos. Se comen las hojas, los tallos tiernos y las espigas de las flores jóvenes. En algunas culturas africanas se pica finamente y se añade a la sopa. Las semillas son comestibles. Las plantas picadas se han utilizado como fuente de alimento para pollos. Las flores son bonitos adornos ya sea frescas o secas.

Nombres comunes

- Inglés
 - Quailgrass
 - Lagos Spinach
 - Soko
 - Aodoyokoto
- Swahili
 - mfungu
- Francés
 - célosie
 - crete de coq

Cultivo

La espinaca de Lagos debe sembrarse cuando haya pasado todo peligro de heladas. Puede sembrarse directamente a una profundidad de 0.75 cm (0.25 pulgadas). Los semilleros deben estar bien abonados y mantenerse húmedos. Las plántulas deben ralearse a una distancia de 25 a 30 cm (10 a 12 pulgadas) o pueden trasplantarse de un semillero al campo cuando tengan una altura de 5 a 8 cm (1 a 3 pulgadas). Las plántulas jóvenes pequeñas son vulnerables a las malezas. A menudo la espinaca de Lagos se resembrará por sí misma, necesitando poco cuidado para propagarse. Prospera en suelos fértiles, pero puede tolerar la tierra seca y yerma.

La cosecha y producción de semillas

Las hojas grandes de las plantas jóvenes son mejores para comer. En ambientes tropicales, las primeras cosechas de hojas se hacen 4-5 semanas después de la siembra. Las hojas, los tallos jóvenes y los tallos de las flores jóvenes pueden cosecharse para usarlos como hierbas aromáticas. Si las plantas se siembran al voleo, el primer raleo de plantas jóvenes enteras, de unos 10 cm (4 pulgadas) de altura, puede cosecharse con cuidado para cocinarse y comerse. Dos o tres raleos adicionales durante un período de 2 a 3 semanas proporcionarán cosechas de plantas más completas. En ambientes tropicales pueden esperarse las primeras cosechas de semillas de 3.5 a 4 meses después de la siembra. Para cosechar semilla, corte los tallos fructíferos enteros después de que las flores se marchiten y colóquelos en una bolsa hasta que estén secos, luego trille. Como alternativa, puede recoger semillas semanalmente colocando un recipiente debajo de la cabezuela y frotándola o golpeándola con suavidad.

Plagas y Enfermedades

Aunque relativamente libre de plagas en regiones templadas, el virus del rizado foliar daña los tallos florales y las hojas superiores en Nigeria. En Nigeria también se ha informado del saltamontes multicolor africano, que ataca las cápsulas de semillas inmaduras y un escarabajo, *Baris planetes*, que se alimenta de las cápsulas verdes y provoca la pérdida de semillas. La espinaca de Lagos es moderadamente susceptible a la infección por nemátodos. Un hongo de la roya blanca, que produce pústulas blancas en el envés de la hoja, daña gravemente a la espinaca de Lagos cultivada en Nigeria. Se recomienda la destrucción de las plantas infectadas para reducir la incidencia de la infección en cultivos posteriores de la misma.

Cocina y Nutrición

Las hojas de la espinaca de Lagos son ricas en proteínas, vitaminas A y C, y son buenas fuentes de calcio y hierro como los amarantos. Los nitratos y oxalatos acumulados en partes de la planta se eliminan en gran parte mediante el breve período de ebullición (5 minutos) necesario para suavizar el material vegetativo. El agua de cocción es fuertemente decolorada por los pigmentos vegetales presentes en tallos y hojas. Debido a que el agua de cocción contiene los nitratos y oxalatos disueltos, debe desecharse después. Períodos de cocción largos reducen el contenido de vitaminas. Según se informa, el sabor de las hojas de espinaca de Lagos es agradable, muy suave y no tiene el amargor que a veces se encuentra en las hojas de amaranto.