

# ESPINACA MALABAR

Espinaca Malabar, Brède De Malabar, Espinaca Blanca

*Basella alba*, *Basella rubra*

Basellaceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Descripción

La espinaca malabar es una enredadera trepadora cultivada principalmente en el trópico como cultivo perenne y en temperaturas más cálidas como cultivo anual. Sus hojas gruesas, de color verde oscuro con pecíolos rojos o blancos (dependiendo del cultivar) son consumidas tiernas 57 días después de sembrada la planta

### Origen

La espinaca Malabar es originaria de Asia tropical, probablemente de la India o Indonesia. Hoy en día, se cultiva ampliamente en las zonas tropicales como planta perenne y en las regiones templadas más cálidas como planta anual. Las plantas de espinaca Malabar son enredaderas verdes (*Basella alba*) o violáceas (*Basella rubra*) con hojas gruesas y carnosas que exhiben una de dos formas de hojas: hojas ovaladas a redondeadas muy juntas; u, hojas en forma de corazón más espaciadas. Sin embargo, la mayoría de los autores están de acuerdo en que las dos formas de color de la espinaca Malabar no son especies separadas. Tal vez sería mejor tratar ambos como formas de *Basella rubra*.

### Usos

Aunque no es una espinaca verdadera, esta planta es una excelente hortaliza de clima caliente que puede consumirse cruda en ensaladas o añadida a sopas

### Nombres comunes

- Inglés
  - Malabar Spinach
  - Brède D'angola
  - Ceylon Spinach
  - Poi Sag
  - Malabar Nightshade
  - Zepina
  - Indian Spinach
- Francés
  - épinard de malabar
  - épinard indien
  - épinard de malabar
- Hawayano (Creole haitiano)
  - Zepina Malaba

### Cultivo

• Elevación-La fluctuación de las temperaturas nocturnas en elevaciones mayores de 500 m (1600 pies) usualmente limita su crecimiento. • Lluvia-Normalmente puede tolerar altos niveles de lluvia. Se necesita riego para mantener la producción de hojas en climas secos. Se recomienda el mulching para mantener el suelo húmedo. • Tipos de suelo-tolera un amplio rango de condiciones de suelos pero se desempeña mejor en suelos ligeramente ácidos (pH 6-6.7) ricos en humus y arenosos y es estimulada por adiciones de fertilizante nitrogenado. • Rango de temperaturas- La espinaca malabar no tolera el frío. Su crecimiento es más lento y detenido por el clima frío. Las temperaturas más favorables son 25°-30°C (77°-86°F) diurnas y 17°-20°C (62°-68°F) nocturnas. • Sensibilidad a la duración del día- La floración ocurre cuando recibe menos de 13 horas de luz solar

### La cosecha y producción de semillas

La propagación es por siembra directa de semillas, transplantes o estacas. Puede sembrarse directamente con semillas después de que haya pasado cualquier peligro de heladas y la temperatura nocturna es mayor a 14° C (60°F). Las semillas deben sembrarse a una profundidad de 2.5 cm (1 pulgada), separadas 2.5 cm (1 pulgada) en filas con 75 cm (2.5 pies) de separación. Ralee las plántulas establecidas hasta que estén separadas 30 cm (1 pie). Las semillas pueden sembrarse en macetas y sacarse al exterior cuando la temperatura nocturna sea mayor de 14° C (60°F). Las plantas pueden iniciarse por estacas de tallo que puedan generar raíces de 15-20 cms (6-8 pulgadas en un área sombreada. Apoye las enredaderas con un enrejado o con postes para mantener limpias las partes comestibles. La sombra parcial promueve hojas tiernas. Las puntas de la planta de 8-12 cm (3-5 pulgadas) pueden cosecharse luego que la enredadera alcance al menos 61 cms (2 pies) o cuando las puntas estén lo suficientemente pesadas y se doblen hacia abajo. Las cosechas repetidas (semanales) de las enredaderas vigorosas estimulan el desarrollo de ramas. Aunque se pueden comer los tallos florales muy jóvenes, evite las cosechas de tallos florales más viejos y duros para alimento. Para guardar las semillas debe eliminarse la carne pulposa de la fruta. Como alternativa, la fruta puede secarse por completo en mallas expuestas directamente al sol hasta que las semillas estén muy secas y no se forme moho. Las semillas ligeramente oscuras permanecerán siendo viables por 5 años en un contenedor hermético almacenado en un sitio oscuro, fresco y seco. Plagas y enfermedades-La espinaca malabar usualmente está libre de plagas y enfermedades aunque el suelo con nemátodos no puede sustentar plantas saludables por más de unos pocos meses.

## **Plagas y Enfermedades**

La espinaca malabar usualmente está libre de plagas y enfermedades aunque el suelo con nemátodos no puede sustentar plantas saludables por más de unos pocos meses.

## **Cocina y Nutrición**

Las hojas de la espinaca malabar cuando están jóvenes pueden comerse crudas, o las hojas más maduras pueden cocinarse de forma separada como verdura, añadirse a otras verduras en salsas o añadirse a carnes en sopas y guisos. No deben cocinarse en exceso ya que se vuelven amargas y gelatinosas. Las hojas y los tallos son excelentes fuentes de vitamina A, C, calcio y hierro.