AJONJOLÍ (SÉSAMO)

Sesamum indicum

Pedaliaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Origen

El ajonjolí es una de las plantas cultivadas más antiguas del mundo. Se cultiva desde hace unos 4,000 años. India y China son los mayores productores. Otros grandes productores incluyen: Pakistán, Turquía, Tailandia, Egipto, Etiopía, Sudán, Uganda, Venezuela, Colombia, México y Nicaragua. El ajonjolí es una planta tolerante a la sequía, pero necesita humedad para la germinación y un mínimo de 50 a 65 pulgadas (1200 - 1600 mm) de lluvia por temporada para una buena cosecha.

Usos

La mayor parte del ajonjolí se comercializa como semilla, que contiene 50% de aceite y 25% de proteína. Se utiliza en panadería y producción de aceite. El aceite y los alimentos fritos en aceite tienen una larga vida útil. El aceite puede utilizarse para iluminación y en la producción de jabones, pinturas, perfumes y productos farmacéuticos. La harina que queda después de la producción de aceite puede utilizarse como alimento para el ganado y las aves de corral (34-50 por ciento de proteína).

Nombres comunes

- Inglés
 - Sesame
 - Sim Sim
 - Bene
 - Sesamo
 - Agonjoli
 - Benne
- Malayo
 - Bijan
 - Wijen
- Tagalo
 - Linga

Cultivo

El ajonjolí se cultiva a partir de semillas, que deben sembrarse a 2 cm de profundidad en suelo húmedo con una temperatura de 21° C. Las temperaturas de 25°-27° C son óptimas. Los surcos deben tener una separación de 75 cm con una planta cada 6-12 cm en el surco. Asegúrese de proporcionar agua en la germinación. La planta no puede soportar el anegamiento.

La cosecha y producción de semillas

El ajonjolí necesita de 80 a 140 días sin heladas antes de la cosecha. Cuando madura, las cápsulas se abren y liberan la semilla. Tan pronto como revientan las primeras cápsulas o las cápsulas cambian de verde a amarillo, se deben cosechar las vainas para minimizar la pérdida de semillas. Las plantas deben cortarse al nivel del suelo y dejar secar en posición vertical hasta que se abran todas las cápsulas. Luego, las semillas se pueden cosechar dejando que se caigan. El contenido de humedad de las semillas es solo del 10 por ciento, por lo que hay pocas posibilidades de que se forme moho.

Plagas y Enfermedades

Dado que el ajonjolí crece lentamente, compite mal contra las malezas. La selección cuidadosa del sitio es importante en este aspecto. Las enfermedades son un problema en áreas de alta humedad y precipitaciones. En áreas de precipitaciones moderadas, los problemas de enfermedades pueden evitarse mediante la rotación de cultivos. En climas más secos, las enfermedades no son un problema para el ajonjolí. El daño por insectos no lo afecta seriamente. En lugares donde esto podría ser un problema, la siembra al inicio de las lluvias evitará esos problemas.

Cocina y Nutrición

El aceite de ajonjolí contiene ácidos oleico y linoleico, así como el antioxidante sesamol. Se utiliza para hacer aderezos y margarina. Las semillas contienen los aminoácidos esenciales metionina y cistina. El ajonjolí puede servir como suplemento para dietas con alto contenido de alimentos ricos en almidón. La semilla y la harina tienen un alto contenido de calcio, fósforo, hierro y las vitaminas tiamina, riboflavina y niacina.

Referencias

Heuzé V., Tran G., Bastianelli D., Lebas F., 2017. Sesame (*Sesamum indicum*) seeds and oil meal (Semillas y harina de aceite de ajonjolí). Feedipedia, un programa del INRA, CIRAD, AFZ y FAO. <https://www.feedipedia.org/node/26> Última actualización el 22 de junio de 2017, 16:08

<http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/cropView?id=1937>