

# Arracacha



**Nombres comunes:** Racacha, arretcate,

apio criollo, virraca, mandioquiña salsa, apio verde, zanahoria blanca

**Nombre científico:** *Arracacia xanthorriza*

**Clima:** Templado, frío

**Descripción de la planta:** Es un tubérculo perteneciente a la familia de las plantas umbelíferas.

La planta puede crecer hasta 90 cm y ser igual de ancha.

El tallo de la arracacha es verde y liso, con vetas moradas. Los tallos y hojas también son similares a los del apio, aunque los tallos no son tan gruesos como los del apio.

Sus hojas miden entre 10 y 20 cm, y se parecen también a las hojas del perejil. Sus flores son ovaladas de color marrón.

Las raíces de la arracacha tienen una piel lisa y brillante; son robustas y de color blanco, con una apariencia casi idéntica a la zanahoria. El color interno del tubérculo puede variar entre blanco, amarillo y morado, generalmente blancas.

Su sabor es entre zanahoria y apio.

Es una especie oriunda de la región Andina, crece desde Venezuela hasta el norte de Chile.

**Cultivo:** El cultivo tradicional se realiza mediante la siembra de los brotes o desviaciones que crecen a partir de los tubérculos principales, aunque también se puede cultivar fácilmente a través de las semillas.

Para multiplicar por esquejes, se corta una rama gruesa teniendo cuidado de cortar por debajo de mínimo dos anillos para que pueda pegar el brote, se quitan las hojas dejando la estaca de unos 25 cm. Al corte se le sugiere aplicar un poco de sabela para evitar enfermedades. Se siembra como

2 cm y listo.

La arracacha se puede plantar en cualquier época del año, pero generalmente se siembra durante el comienzo de la primavera para aprovechar las primeras lluvias.

Requiere agua moderada. Es tolerante a la sequía, pero la sequía puede forzar a la planta a un modo reproductivo. Le gustan los suelos bien drenados, incluso arenosos.

Es una planta perenne, la parte superior muere durante el invierno, pero la planta volverá año tras año siempre y cuando el suelo no se congele. Crece desde las elevaciones subtropicales de los Andes hasta los 3200 m.

Tarda en dar fruto como año y medio. Cuando están listos los frutos se levanta un poco del suelo.



**Usos:** Todas las partes de la planta son comestibles,

aunque las raíces de almacenamiento son la parte más consumida. Es parte de agricultura de subsistencia, puesto que es una raíz almidonada con un alto contenido energético (más de 100 calorías en 100g), una sola planta puede dar 3 kg de raíz y 3270 calorías.

Tiene un alto valor nutricional, contiene altos valores de Ca, Mg, P, Fe, ácido ascórbico y vitaminas A y C, además es un buen antioxidante, fortalece el sistema inmunológico y es de fácil digestión.

**Plagas y Enfermedades:** Hay que cuidarla de babosas, caracoles, tijeretas y topillos. La bacteria *Erwinia carotovora* es una enfermedad que pudre las raíces.

### Referencias:

Arracacha (*Aracacia xanthorrhiza*) - *The Cultivariable Growing Guide*. (2020, May 26). Cultivariable. <https://www.cultivariable.com/instructions/andean-roots-tubers/how-to-grow-arracacha/#description>

C. (2011, April 27). *Arracacha*. CooksInfo. <https://www.cooksinfo.com/arracacha>

*Know your Arracacha - Know your Vegetables.* (n.d.). Know Your Vegetables. Retrieved August 15, 2020, from <https://www.sites.google.com/site/knowyourvegetables/know-your-arracacha>

L. (2019, November 10). *Arracacha - Propiedades, Beneficios, Valor Nutricional, Origen, Sabor*. TUBÉRCULOS. <https://www.tuberculos.org/arracacha/>

Proyecto Cultivos Urbanos. (2019, November 27). *Cómo sacar nuevas plantas de Arracacha en la huerta Casera*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=m16pEROJK94>

---

English version: Racacha

---

Revisión #8

Creado Sun, Oct 4, 2020 3:17 AM por Kiwi

Actualizado Thu, Oct 15, 2020 3:06 AM por Kiwi