

# Chufa



**Nombres comunes:** Juncia avellanda, alcatufa, abelacia, castañuela, corocillo, cotufa

**Nombre científico:** *Cyperus esculentus*

**Clima:** Templado

**Descripción de la planta:** La chufa es una planta parecida a un pasto, el tallo es más o menos triangular con hojas en roseta de 40-50 cm de longitud, áspera al tacto y de color verde oscuro. La raíz produce tubérculos carnosos que pueden comerse crudos o cocinados que se parecen al cacahuete.

Puede crecer anualmente o perenne, las flores dependen mucho de cada planta y de la madurez de la flor, pueden ir de un color café, dorado, amarillo hasta rojizo.

La chufa es originaria de África.

**Cultivo:** La chufa es una de las plantas más antiguas cultivadas por la humanidad, ya hace miles de años, en el antiguo Egipto se cultivaba ampliamente.

La chufa no es muy exigente en cuanto al clima, en general con climas cálidos con temperaturas medias elevadas (13 a 25°C) y 4 a 5 meses sin heladas, la planta puede completar su ciclo vegetativo.

Prefiere el suelo húmedo pero no encharcado. Si el suelo es limoso con sol pleno sol da buena

cosecha. También se dan en suelo removido recientemente pero si está seco el fruto será muy pequeño. Puede soportar inundaciones temporales. Donde se da maíz es muy probable que se de la chufa.

La planta se siembra a mano entre 2.5 y 5 cm de profundidad, con una distancia entre 15 a 20 cm entre semillas, después de plantarlas es importante mantenerlas húmedas en el periodo de crecimiento. Aproximadamente en una hectárea se pueden sembrar 120 kg de semillas.

La planta toma entre 75 y 125 días en madurar, la parte que se ve de la planta desde arriba se parece mucho al pasto, por debajo de la tierra va creciendo un tubérculo, cada temporada la planta produce hasta 75 semillas o nueces, dependiendo de las condiciones del clima y los nutrientes del suelo.

Es muy importante deshierbar en el terreno alrededor de donde se siembra porque si no las otras hierbas competirán por los recursos y no se logrará que crezca bien.

Si le gusta el terreno a la planta puede crecer descontroladamente, lo que hay que tomar en cuenta. Hay lugares donde se le considera una planta invasiva.

Es posible encontrarlas en lugares húmedos que ocasionalmente se inundan, suelen crecer cerca de las tules o totoras, se pueden desenterrar los tubérculos y trasplantar para que en la primavera nazca crezca una planta. Si se trasplantan, las plantas deben ser jóvenes, si se intenta mover una planta vieja, muere.

La cosecha se hace en el otoño, se escarba debajo de la planta y se seleccionan los bulbos más grandes, los pequeños se dejan para la próxima temporada.



**Usos:** En África, Oriente Medio y España se cultiva

como alimento. Se pueden comer crudas o cocinadas, ni siquiera es necesario pelarlas. Hay una gran variedad de maneras de comerlas, simplemente rebanadas en ensaladas, fritas y de muchas otras formas. En España se hace una bebida muy popular de origen árabe, la horchata.

La chufa es altamente nutricional, tiene un 36% de aceites esenciales de alta calidad que es muy útil en contra de enfermedades cardiovasculares, además contiene fibra, carbohidratos, proteínas, vitamina A y B.

Es fácil almacenar la chufa ya que tiene propiedades que le hacen resistente a la pudrición y bacterias.

**Plagas y enfermedades:** Al ser la chufa una planta rústica no presenta muchos problemas fitosanitarios, solamente la mariposa "Barrenador" (*Bactra lanceolana*), la oruga de las hojas (*Mythimna unipuncta*) y pulgones.

Para lidiar con estas plagas son necesarios químicos.

## Referencias:

1. Colaboradores de Wikipedia. (2020, June 12). Cyperus esculentus. Wikipedia, La Enciclopedia Libre. [https://es.wikipedia.org/wiki/Cyperus\\_esculentus](https://es.wikipedia.org/wiki/Cyperus_esculentus)
2. EcuRed. (n.d.). Chufa - EcuRed. Retrieved June 28, 2020, from <https://www.ecured.cu/Chufa>
3. Hancockk seed company. (n.d.). Chufa Seed (Food Plot). Hancockseed.Com. Retrieved June 28, 2020, from <https://hancockseed.com/products/chufa-seed-food-plot>
4. Mills, D. (n.d.-a). Chufa - growing guide & information. Wildfoodshomegarden.Com. Retrieved June 28, 2020, from <https://wildfoodshomegarden.com/Chufa.html>
5. Mills, D. (n.d.-b). Chufa Nuts: Nature's Restaurant: A Complete Wild Food Guide - Fields, Forests & Wetlands Foods of Eastern North America. Nature's Restaurant: Retrieved June 28, 2020, from <http://natures-restaurant-online.com/ChufaNuts.html>
6. Wikipedia contributors. (2020, June 22). Cyperus esculentus. Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/Cyperus\\_esculentus](https://en.wikipedia.org/wiki/Cyperus_esculentus)

---

English version: Tiger nut

---

Revisión #2

Creado Mon, Jul 13, 2020 10:50 PM por Xu

Actualizado Wed, Oct 14, 2020 7:57 PM por Xu