

Malanga



Nombres comunes: Malanga, papa china

Nombre científico: *Colocasia esculenta*

Clima: Cálido y templado

Descripción de la planta: Es una planta herbácea de comportamiento perenne si no se le cosecha. Tiene su tallo en la tierra y alcanza un tamaño de seis centímetros de diámetro o más, del que brotan ramificaciones secundarias, laterales, horizontales, engrosadas, que se les conoce como cormos.

Los cormos tienen una corteza de color marrón oscuro y la pulpa es blanca o amarilla. Tiene nudos de donde nacen las yemas. En su base, las hojas salen en forma de corazón y miden aproximadamente 40 cm de largo y 25 cm de ancho. Tienen un color más oscuro encima, y claro abajo. La duración del ciclo de crecimiento es de nueve a diez meses; durante los seis primeros meses se desarrollan cormos y hojas. Las raíces de malanga son un alimento básico en las culturas africana, oceánica, del sur de Asia y del Caribe. Se cree que malanga fue una de los primeros cultivos del mundo.

Cultivo: Su época de siembra es de marzo a julio, pero con riego adecuado puede sembrarse durante todo el año. Es una planta como el arroz que puede crecer en condiciones pantanosas. La mejor semilla es el tubérculo mismo, o un brote saliendo al lado del tubérculo principal. La malanga requiere un suelo rico en potasio; cada planta necesita espacio para poder formar su fruto, hay que sembrarlas a una distancia entre plantas de 30 a 45 cm. Si se siembra un brote en la primavera, se puede cosechar en el otoño, o cuando las hojas se vuelven amarillas. Hay que aflojar la tierra alrededor de la planta, y jalar desde arriba. Se lavan los cormos, se dejan secar a la sombra y se pueden guardar durante muchas semanas antes de comer.

Se puede plantar a pleno sol o media sombra. Es una planta que requiere un suministro adecuado

de agua durante todo su desarrollo. La falta de agua influye negativamente en el crecimiento, el desarrollo y los rendimientos de la planta. Prefiere suelos ricos en materia orgánica, suelos sueltos arenosos o francos y no los que son muy pesados con barro.



Usos: Es una planta comestible pero no debe

comerse cruda. Hay que lavarla, remojar y luego tostar, hervir u hornear. La malanga es muy rica en vitaminas y minerales con bastante fibra dietética. Una ración de malanga aporta siete gramos de fibra, el 27% de la cantidad diaria recomendada. Por tanto, es una opción natural para acelerar el proceso digestivo y a hacerlo mucho más regular.

De esta forma, actúa como preventivo y tratamiento nutricional del estreñimiento y del cáncer de colon y recto. Por su contenido en fibra dietética es una buena opción a la hora de disminuir los niveles elevados de grasas en la sangre, en particular los niveles de colesterol cuando están elevados.

Plagas y Enfermedades: No plante la malanga demasiado cerca una de la otra, ya que esto podría ayudar a causar la pudrición de la raíz. Mantenga los animales de pastoreo lejos de la planta.

English version: Taro

Revisión #3

Creado Fri, May 1, 2020 5:58 AM por ZAP

Actualizado Thu, Oct 15, 2020 12:42 AM por Liam