# ESPINACA EGIPCIA

**FAMILIA**

Tiliaceae

**NOMBRE CIENTÍFICO**

*Corchorus* spp.

**SPECIES**

Tossa Jute (*C. olitorius* L.)
White Jute (*C. capsularis* L.)
Wild Jute (*C. tridens*)

**NOMBRES COMÚNES**

Egyptian spinach, Molokhia, Jew's mallow, Jute mallow, Nalta jute, Bush okra, Krin krin, Sigli, Ademe, Ayoyo, Ewedu, Saluyot

**Peter Ampim y Dania Rivera**

## CULTIVO

### *PERIODO*

Desde la primavera (después de la última helada) hasta el otoño o en cualquier momento en un invernadero o interiores al hacer jardinería en macetas.

### *PROPAGACIÓN*

Siembra directa a una profundidad aproximada de 0.6 a 1.25 cm (1/4 a 1/2 pulgada) mediante sembrado al voleo o en tiras (por ejemplo, 10 tiras / $m^2$). Densidad de siembra 0.5-20g / $m^2$ (1.3 - 52.7oz / $ft^2$). También se puede cultivar en contenedores y establecerse mediante trasplantes.

### *CONDICIONES DE CRECIMIENTO*

Suelos: Suelos arenosos, francos y arcillosos pero prefiere suelos con buen drenaje. pH del suelo: Tolera condiciones ácidas, neutras y alcalinas (4.5 - 8.2). Temperatura: 20°C - 40°C (68 - 104°F) pero 16.8 a 27.5°C (62 - 81.5°F) es lo óptimo. Humedad relativa: 70 - 80%. Requerimiento de agua: 5-8 cm / semana (2-3 pulgadas / semana).

### *CUIDADOS DEL CULTIVO*

Riege, fertilize, controle las malezas e insectos. A largo plazo, rotar con otros cultivos para minimizar la aparición de plagas y enfermedades.

### *DÍAS PARA LA COSECHA*

Aproximadamente 4 semanas después de la siembra.

### *COSECHA / RENDIMIENTO*

Corta la parte superior de la planta que comprende las hojas y el tallo tierno. Se puede cosechar varias veces dependiendo de lo bien que crezca. El rendimiento potencial es de 20-41 t/ha (8.5-16.6 t/A).

## ÁREAS COMÚNMENTE CULTIVADAS

África, Oriente Medio y Asia.

## DESCRIPCIÓN

Es una planta erecta que se cultiva como anual y varía entre 60 cm y 150 cm (23.6 a 59 pulgadas) de altura. Es un vegetal de hojas comestibles muy nutritivas, algo viscosas y vainas jóvenes. Es una dicotiledónea y puede producir fibra.

## INFORMACIÓN

**Peter Ampim, IP Proyecto**
**936-261-509**
**paampim@pvamu.edu**

**Visítanos: http://www.pvamu.edu/cahs/carc/plant-systems/**

**Facebook e Instagram PVAMU CAHS Specialty Crops**
**Twitter @pspecialtycrops**

## PASO PARA EL CULTIVO

Compre semillas de una fuente confiable. Si desea usar plántulas para comenzar su jardín, comience sembrando en interior o en un invernadero. Prepare su sitio o contenedores. Plante cuando las condiciones sean óptimas. Riegue según sea necesario. Fertilize cuando las plantas crezcan. Controle las malas hierbas y los insectos. Coseche cuando madure la planta.

## POSIBLES PLAGAS Y ENFERMEDADES

### *PLAGAS*

Escarabajos devoradores de hojas (Chrysomelidae), orugas, nematodos (*Meloidogyne* spp.) y ácaros.

### *ENFERMEDADES*

Pudrición o sancocho de las plántulas y manchas de antracnosis en la hoja.

## USOS CULINARIOS

Las hojas se pueden utilizar para guisos, sopas y pasteles.

## BENEFICIOS NUTRICIONALES

Alto contenido de fibra dietética. Bajo en calorías. Vitaminas A, $B_1$, $B_2$, $B_3$, $B_5$, $B_6$, $B_9$, C, E y K. También contiene calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc y antioxidantes.

## BENEFICIOS A LA SALUD

Salud cardiovascular, ósea e inmunológica, diurético, galactogogo, purgante, tónico, demulcente y desobstruente y salud de la piel.

## REFERENCIAS

Abdul-Soud M. and Mancy A.G.A. (2015). Urban horticulture of molokhia and spinach environmentally via green roof system and vermicomposting outputs. Global J. of Advanced Research 2(12): 1832-1847.

Islam, M. M. (2013). Biochemistry, medicinal and food values of jute (*Corchorus capsularis* L. and C. *olitorius*) leaf: A review. International J. of Enhanced Research in Sci. Tech. & Eng. 2(11): 35-44.

Ogunrinde A.T. and J.T. Fasinmirin (2011). Soil moisture and yield of jute mallow (*Corchorus olitorius*) under three different soil fertility management. Proceedings of the Environmental Management Conference. Federal University of Agriculture, Abeokuta, Nigeria

Ngomuo, M., Stoilova, T., Feyissa, T., Kassim, N., & Ndakidemi, P. A. (2017). The genetic diversity of leaf vegetable jute mallow (Corchorus spp.): A review. Indian Journal of Agricultural Research, 51(5). https://doi.org/10.18805/IJARe.A-240iew

Esta publicación fue posible con los fondos de "USDA National Institute of Food and Agriculture, 1890 Capacity Building Grant Award No. 2017-388210- 26420". El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de USDA o NIFA.

PRAIRIE VIEW A&M UNIVERSITY
COLLEGE OF AGRICULTURE AND HUMAN SCIENCES