

EPAZOTE



FAMILIA

Chenopodiaceae

NOMBRE CIENTÍFICO

Dysphania ambrosioides L.
Mosyakin & Clemants

SPECIES

D. ambrosioides (Epazote)
D. ambrosioides (Oaxaca Red Epazote)
D. ambrosioides (Megbezorli-West
African Epazote)

NOMBRES COMUNES

Mexican tea, Wormseed,
Skunkweed, Jesuit's tea

Peter Ampim y Dania Rivera

CULTIVO

PERIODO

Puede crecer durante todo el año si las condiciones de crecimiento son adecuadas.

PROPAGACIÓN

Puede establecerse mediante siembra directa o trasplante. Las semillas requieren luz para germinar, por lo que la siembra directa debe ser poco profunda. Las semillas deben plantarse a 0.2-0.6 cm (1/6-1/4 in) de profundidad. Las semillas se pueden plantar a 6-10 kg/ha (5.3-8.9 lb/A). Las semillas germinan entre 7 y 21 días después de la siembra. Siembre 200 plantas/m² (19 plantas / ft²). Separe las plantas a 5-8 cm (2-3 pulgadas) de distancia.

CONDICIONES DE CRECIMIENTO

Suelo: le gustan los suelos bien drenados. pH del suelo: 5.2 - 8.3.
Temperatura: requiere entre 15°C y 35°C (59 - 95°F) para una germinación óptima. Requerimientos de agua: requiere mucha agua durante las primeras etapas de crecimiento, luego es tolerante a sequía. Plante en suelo moderadamente fértil en un área bien aireada.

CUIDADOS DEL CULTIVO

Fertilice según sea necesario, riegue, mantenga controladas las malezas. Poda el tallo central y las flores.

DÍAS PARA LA COSECHA

Aproximadamente 50 días después de la siembra.

ÁREAS COMÚNMENTE CULTIVADAS

Es originaria de América Central y del Sur, pero puede crecer en climas cálidos templados, subtropicales y tropicales.

DESCRIPCIÓN

Planta perenne, erecta, anual o de corta duración que crece hasta 1 metro (3 pies) o más y tiene un olor fuerte. Sus tallos pueden ser rojizos, crema o verdes y produce pequeñas flores de color amarillo verdoso.

INFORMACION

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

COSECHA / RENDIMIENTO

Coseche hojas más grandes y deje el resto para cosechas futuras. Poda las puntas de los tallos para promover el desarrollo de hojas más jóvenes para producir una planta más compacta. Puede producir 60 g (2 oz) por planta con un potencial de rendimiento de 11.2 ton / ha (4.5 ton / A).

PASOS 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 área de siembra o contenedores. Plante cuando las condiciones sean óptimas, a fines de la primavera o principios del verano. Agua según sea necesario. Alimente moderadamente con fertilizante cuando las plantas crezcan. Controle las malas hierbas y los insectos. Coseche las hojas cuando crezca la planta.

POSIBLES PLAGAS Y ENFERMEDADES

PLAGAS

Pulgones, larvas de polillas, crisomelidos (Chrysomelidae), escarabajos carabidos (Carabidae) y moscas minadoras de la hoja.

ENFERMEDADES

Puede ser hospedero de añublo lanoso (*Peronospora* spp.).

USOS CULINARIOS

Las hojas, flores y semillas secas se utilizan como condimentos para sopas y otros platos. Las hojas frescas también se pueden utilizar para preparar té.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Buena fuente de fibra, vitamina A, B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, C, y ácido pantoténico. También contiene calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, selenio y zinc.

BENEFICIOS A LA SALUD

Reduce flatulencias, malestar estomacal, indigestión, calambres y úlceras. Controla los parásitos intestinales. Previene ciertos cánceres, estimula el metabolismo, apoya la salud ósea, protege el sistema inmunológico. Ayuda con la pérdida de peso y minimiza las molestias menstruales. También se usa comúnmente de manera externa para tratar úlceras, eccemas y erisipela.

REFERENCIAS

Anonymous. 2021. Epazote. Herb Gardening. University of Illinois Extension. Available at: <https://web.extension.illinois.edu/herbs/epazote.cfm> (Accessed 2 August 2021)

Anonymous. 2019. Epazote. Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Available at: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/587577/Epazote_.pdf (Accessed 2 August 2021).

Anonymous. 2021. *Dysphania ambrosioides*. North Carolina Extension Gardener Plant Toolbox. Available at: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/dysphania-ambrosioides/> (Accessed 3 August 2021).

Dasuki, U. A. 2016. *Chenopodium ambrosioides*. Available at: [https://uses.plantnet-project.org/e/index.php?title=Chenopodium_ambrosioides_\(PROSEA\)&oldid=215187CONABIOCONABIO](https://uses.plantnet-project.org/e/index.php?title=Chenopodium_ambrosioides_(PROSEA)&oldid=215187CONABIOCONABIO) (Accessed 31 July 2021).

SIAP (Sistema de Información Agropecuaria). 2020. Sistema de Información Agropecuaria de Consulta. SAGARPA. México. <https://nube.siap.gob.mx/cierreagricola/>.