

ESPINACA DE MALABAR



FAMILIA

Basellaseae

NOMBRE CIENTÍFICO

Basella spp.

CULTIVARES

Red Malabar (*B. rubra*)

Green Malabar (*B. alba*)

NOMBRES COMUNES

Malabar spinach, Indian spinach, Ceylon spinach, Basella, Vine spinach

Peter Ampim y Dania Rivera

CULTIVO

PERIODO

Primavera (después de la última helada) hasta el otoño.

PROPAGACIÓN

Para establecer la siembra puede utilizar semillas directa al suelo o plántulas en las condiciones adecuadas. Requiere temperatura superior a 10°C (50°F) para germinar. Germina 14-21 días después de la siembra. La escarificación de las semillas acelera la germinación. Remojar las semillas en agua durante la noche también ayuda a mejorar la germinación. Cultivar plántulas 5-6 semanas antes de trasplantar. Siembre las plántulas a 15 cm (6 pulgadas) de distancia en camas de cultivo. Para siembra directa, siembra a una profundidad de alrededor 0.6 cm (1/4 pulgadas) y 5 cm (2 pulgadas) de distancia entre plantas en la cama de cultivo. Luego de la germinación, entresaque hasta dejar 15cm de distancia entre plantas.

CONDICIONES DE CRECIMIENTO

Suelos: Prefiere suelos ricos en materia orgánica y fértiles. pH: Prefiere el suelo ligeramente ácido (pH 6.0 -6.8) Humedad relativa: requiere humedad constante para evitar la floración temprana que tiende a hacer que las hojas tengan un sabor amargo.

CUIDADOS DEL CULTIVO

Proveer soporte, abonar, regar y mantener las malezas controladas. Rotar con otros cultivos para minimizar la aparición de enfermedades.

DÍAS PARA LA COSECHA

Aproximadamente 85 días después de la siembra.

ÁREAS COMÚNMENTE CULTIVADAS

Climas fríos y los trópicos.

DESCRIPCIÓN

Posee hojas de color verde oscuro brillantes y tallos rojos a púrpuras o verdes, dependiendo del cultivar. Es una enredadera y trepadora. Se siembra en el período cálido y le encanta el calor.

INFORMACIÓN

Peter Ampim, IP Proyecto
936-261-5096
paampim@pvamu.edu

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

Facebook e Instagram
PVAMU CAHS Specialty
Crops
Twitter @pspecialtycrops

COSECHA / RENDIMIENTO

Corte las hojas y los tallos tiernos con unas tijeras durante toda la temporada, según sea necesario.

PASOS PARA EL CULTIVO

Compre semillas de una fuente confiable. Si desea utilizar plántulas para su jardín, comience sembrando en interior o un invernadero. Prepare su terreno, tiestos o macetas. Plante cuando las condiciones sean óptimas. Provea soporte a la planta y una cobertura o acolchado para prevenir y controlar las malezas. Fertilice las plantas cuando estén creciendo. Coseche cuando las hojas estén maduras.

POSIBLES PLAGAS Y ENFERMEDADES

PLAGAS

Sensible a nematodos

ENFERMEDADES

Cercospora beticola. Si aparecen hongos, remueva las hojas dañadas para prevenir que se disipen.

USOS CULINARIOS

Las hojas y los tallos jóvenes se pueden usar en ensaladas, sopas y salteados. Saben a acelgas suizas, pero tienen un sabor más suave.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Fibra dietética alta, bajo en calorías, y tiene vitaminas A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C, E y K. También contiene calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, zinc y otros antioxidantes.

BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda con los trastornos del sueño, el crecimiento y el desarrollo infantil y previene la anemia. Mejora la salud cardiovascular y sexual. Fortalece el sistema inmunológico y combate el envejecimiento. Ayuda en la digestión y reduce la hinchazón estomacal y los calambres. Es un laxante y tiene propiedades antiinflamatorias, antiulcerosas, nefroprotectoras y cicatrizantes.

REFERENCIAS

Adhikari, R., H.N. Naveen Kumar, S.D. Shruthi. 2012. A review of medicinal Importance of *Basella alba* L. IJPSDR 4(2):110-114.

ECHO. 2016. Malabar spinach. ECHO plant information sheet. echocommunity.org.
Maher, S. 2014. Malabar spinach. Master Gardener University of Wisconsin.