Plantas de rápido crecimiento para el suministro de alimentos en el hogar

Tim Motis

Las cuarentenas son medidas preventivas asociadas con brotes de enfermedades como COVID-19, las cuales limitan la capacidad de ir a los mercados y las tiendas a comprar comida. Las personas se ven con tiempo adicional en casa para invertir en la jardinería. Es entonces que la jardinería del hogar gana importancia en el mantenimiento de la familia. Las plantas perennes se pueden cultivar alrededor de la casa y ofrecen fuentes de alimentos a largo plazo; donde haya espacio disponible, plantarlos lo antes posible. Sin embargo, en este artículo, presentamos plantas que se propagan por medio de semillas y que proporcionan hojas comestibles, frutas o tubérculos en el menor tiempo posible.

Cultivos de hojas comestibles y tiernas

Las plantas de hojas comestibles se pueden cosechar antes de que florezcan y establezcan semillas. Por ejemplo, las plantas de amaranto producen hojas comestibles y tallos tiernos que se pueden cosechar tan pronto como un mes después de la siembra. Las semillas se pueden sembrar directamente en el jardín, o en contenedores para su posterior trasplante a camas de jardín. La Tabla 3 proporciona el espaciado sugerido para esta y otras plantas mencionadas en este artículo. El Banco Global de Semillas de ECHO tiene varias variedades de amaranto vegetal (*Amaranthus tricolor*), que tienden a producir más hojas que sus primos el amaranto de grano (*A. cruentus* y *A. hypochondriacus*), aunque las hojas de las variedades de granos también son comestibles. Si no está seguro de la variedad que tiene, las semillas del tipo vegetal tienden a ser de color negro, mientras que las semillas de la variedad de grano tienden a ser de color blanco, bronceado o rojo.

Consejos para la recolcción de hojas:

- Dejar las hojas en desarrollo en la planta para cosecha(s) porsterio(es).
- Cuando las plantas midan 20-30 cm de altura, corte los 2-3 cm superiores del tallo para promover la ramificación y producción de hojas.
- Deje que algunas de las plantas mas saludables crezcan para semillas.

Tabla 3. Tiempo desde la siembra hasta la cosecha y recomendaciones de espaciamiento para verduras de rápido crecimiento con hojas comestibles, frutas y raíces. Los días para cosechar y designaciones de espaciar son aproximaciones.

Verduras	**Nombre común**	**Días a cosecha (de siembra a cosecha temprana)**	**Espaciado (cm dentro x entre filas)**	**Fuente**
Amaranthus spp.	amaranto	28-42	15 x 30	ECHO *TN* 2
Brassica rapa subsp. *chinensis*	bok choy	40	10 x 20	PROTA4U
Celosia argentia	Espinaca de Lagos	28-35	15 x 30	ECHO *TN* 56
Corchorus olitorius	malva de yute	21-28	10-20 x 30-50	PROTA4U
Lactuca spp.	lechuga	60	35-60 x 35	PROTA4U
Vigna unguiculata	cowpea	28	15 x 50	PROTA4U
Frutas				
Abelmoschus esculentus	okra	50	30 x 60	PROTA4U
Cucurbita pepo	zucchini	55	50-100 x 50-100	PROTA4U
Solanum lycopersicum	tomate	60-80	40 x 60-75	Ebesu (2004)
Roots				

Tabla 3. Tiempo desde la siembra hasta la cosecha y recomendaciones de espaciamiento para verduras de rápido crecimiento con hojas comestibles, frutas y raíces. Los días para cosechar y designaciones de espaciar son aproximaciones.

Beta vulgaris	remolacha	56	25 x 10	PROTA4U
Daucus carota	zanahoria	60	5-10 x 8-10	PROTA4U
Raphanus sativus	rábano	21	2-4 x 10-25	PROTA4U

La espinaca de Lagos (*Celosia argentea*; Figura 6) se puede plantar y cosechar de la misma manera que el amaranto vegetal. Tanto el amaranto como la espinaca de Lagos son ricos en proteínas, vitaminas A y C, calcio y hierro. La espinaca de Lagos también es alta en antioxidantes, importante en el mantenimiento del sistema inmunológico del cuerpo. El amaranto y la espinaca de Lagos contienen anti nutrientes como oxalato y nitrato, que se eliminan más eficazmente hirviendo durante 5-10 minutos y desechando el agua de cocción. El Banco Global de Semillas de ECHO ofrece variedad de hojas verdes y una mezcla de hojas verdes y rojas.

Figura 6. Plantas de espinaca de Lagos en la finca de global de ECHO's en Florida *Fuente:* Tim Motis.

Otras verduras frondosas y de bajo uso que se distribuyen por medio de nuestro banco de semillas incluyen el cowpea (*Vigna unguiculata*) y el malva de yute (*Corchorus olitorius*). El cowpea se cultiva más comúnmente para el consumo de sus semillas las cuales son comestibles, pero también se pueden comer las hojas. (2020) presenta la ebullición, el secado bajo sol y otras formas de procesar las hojas. Al proveerle a las plantas de cowpea algo para escalar (por ejemplo, estacas o una enredadera), puede concentrar la producción de hojas en un área pequeña mientras que también minimiza las enfermedades de las plantas manteniendo las hojas fuera del suelo. Las hojas de malva de yute y las puntas de brote se pueden comer crudas o cocidas.

Las verduras de hoja más convencionales incluyen bok choy (*Brassica rapa* subsp. *chinensis*), lechuga (*Lactuca* spp.), collards (*Brassica oleracea* var. *viridis*), y col rizada (*Brassica viridis*). De estos, los collards y la col rizada son las más tolerantes al calor.

De las variedades de lechuga que se ofrecen en nuestro banco de semillas, 'Queensland' y 'Lechuga Tropical' son las mejores en resistencia a en las temperaturas cálidas.

Plantas con estructuras comestibles aparte de las hojas

Si usted está buscando algo además de las hojas, tres opciones fructíferas son okra (*Abelmoschus esculentus*), tomate (*Solanum lycopersicum*), y calabacín (*Cucurbita pepo*). Okra se desarrolla bien en climas calurosos, y variedades de okra de producción temprana como 'Preludio' y 'Burmese' comienzan a producir vainas en poco menos de dos meses. Las vainas de Okra son buenas para comer mientras tiernas. Coseche las vainas regularmente, cada par de días, para prolongar la temporada de cosecha y evitar que las vainas se pongan fibrosas. Los tomates uva, cereza y roma son más tolerantes al calor y la humedad que los tipos grandes y redondos. En climas tropicales, el calabacín debe plantarse durante los meses más fríos, que generalmente coincide con el comienzo de la estación seca.

Los tubérculos de rápido crecimiento incluyen la remolacha (*Beta vulgaris*), la zanahoria (*Daucus carota*) y el rábano (*Raphanus sativus*). Estos cultivos de temporada fresca crecen mejor en las partes de alta elevación (600-1200 m) de los trópicos. En las zonas bajas, intente cultivarlas durante la época más fría del año y póngale mantillo al suelo para reducir el calor. Aunque la mayoría de las zanahorias requieren un período frío para establecer semillas, la variedad de zanahoria 'Uberlandia' (disponible en el Banco Global de Semillas de ECHO) fue seleccionada por su capacidad de producir zanahorias e incluso establecer semillas en los trópicos de baja altitud. Aunque es más tolerante al calor que otras variedades de zanahoria, plante 'Uberlandia' durante la época más fresca del año para zanahorias de mejor sabor.

Dónde obtener semillas

ECHO suministra paquetes de semillas de muestra, lo que seguiremos haciendo lo más posible bajo las circunstancias inciertas de la actual pandemia COVID-19. Los cultivos mencionados en este escrito están disponibles a través del Banco Global de Semillas ECHO. Puede elegir su propia combinación de cultivos, o seleccionar un paquete de jardín rápido (uno para los trópicos y otro para condiciones templadas). Consulte nuestro catálogo en línea (https://www.echocommunity.org/en/pages/echo_global_seedbank_info) para obtener información sobre pedidos/precios. Además, *Seed Programs International (https://seedprograms.org/)* (SPI) y Hope Seeds (https://www.hopeseeds.org/) pueden ayudarle con cantidades mayores de semillas. SPI tiene una página web global de jardineros (https://seedprograms.org/work-with-us/become-a-global-gardener), a través de la cual los de estados Unidos pueden comprar semillas y, al hacerlo, apoyar los esfuerzos internacionales de SPI.

Referencias

Ebesu, R. 2004. Home Garden Tomato. *Home Garden Vegetable Series [Vegetales de jardín casero]* no. 5. College of Tropical Agriculture and Human Resources, University of Hawaii.

O'Brien, G.K. y M.L. Price. 1983. (Revised by L. Yarger in 2008). Amaranth [Amaranto]. *ECHO Technical Note* no. 2.

Owade, J.O., G. Abong, M. Okoth, y A.W. Mwang'ombe. 2020. A review of the contribution of cowpea leaves to food and nutrition security in East Africa [Revisión de la contribución de las hojas de cowpea a la seguridad alimentaria y nutricional en el este de África]. *Food and Science Nutrition* 8:36-47.

Plant Resources of Tropical Africa. PROTA4U Database [Recursos vegetales de África tropical]. https://www.prota4u.org/database/ (https://www.prota4u.org/database/). Accessed 8 April 2020 [NOTA: puede buscar por nombre común o científico para obtener información sobre los cultivos que le interesan].

Yarger, L. 2007. Lagos Spinach [Espinaca Lagos]. *ECHO Technical Note* no. 56.

Lectura Adicional

Food and Agriculture Organization. Crop calendar- An information tool for seed security (http://www.fao.org/agriculture/seed/cropcalendar/welcome.do) [Calendario de cultivos- una herramienta de información para la seguridad de semillas]. Esta es una herramienta interactiva con información sobre la siembra y cosecha dentro de países.

Shackleton, C.M., M.W. Pasquini, and A.W. Drescher (Eds). 2009. *African Indigenous Vegetables in Urban Agriculture (https://pdfs.semanticscholar.org/3948/ff2dba9156b00f0ba4629404b7745bf6c92f.pdf)* [Hortalizas indígenas africanas en la agricultura urbana]. Earthscan]. El capítulo 5 contiene información sobre la producción y cosecha de una serie de hortalizas cultivadas en África.

© 2020 ECHO Inc. http://edn.link/kxe2d3