Crecimiento de la chaya en distintos climas

IEn el Número 72 de *EDN* preguntamos a nuestros lectores cómo crecía la chaya en varios climas; si era o no aceptada localmente como una hortaliza verde; y si lo era, cómo es preparada usualmente y cómo se sirve. ¡Gracias a aquéllos que nos respondieron!

Recibimos informes de muchos países distintos. Se ha encontrado que la chaya crece muy bien en una amplia variedad de climas.

Nancy Harper, que trabaja en Belice con Systems of Sustainability, escribió, "Hemos usado la chaya durante los últimos diez años como nuestra fuente principal y preferida de hojas verdes todo el año. Tolera la falta de cuidado, algo de sombra o pleno sol, e invasión de malezas. Pocas plagas la molestan, es altamente resistente a casi todo, y produce una cantidad prodigiosa de hojas, incluso en la estación seca, si se le da un poco de compost y mulch.

"Después de algunos años, si no se le agrega mulch o compost, la chaya puede comenzar a morirse, especialmente durante sequías prolongadas. Creo que es una [enfermedad viral] portada por un insecto. Tan pronto como veo estos insectos en la parte de abajo de las hojas y noto las hojas destiñéndose, enfermándose, saco estacas de la parte que se ve más sana de la planta y las resiembras en buen suelo con compost y mulch. Esto sucede **sólo** cuando la planta es sobre cosechada, subalimentada y se seca.

"A la par del compost y/o mulch, a la chaya le gusta la ceniza de la madera (en nuestro suelo ácido) y la orina diluida... Podemos sembrar muchas otras hortalizas de hojas verdes, falla. ¡Siembren mucha, en todas partes donde tengan espacio! Hasta a nuestros gatos les gusta la chaya".

Carlos Echavez, Director Ejecutivo de Bol-anon Foundation en las Filipinas, escribió lo siguiente: "Sobre su solicitud de información acerca de la chaya. Nosotros solicitamos material para siembra de esta planta hace algunos años. Está creciendo vigorosamente, pero sólo la usamos como material para mulch y como cerca viva en lugar de comerla". [Ver más comentarios abajo, en la sección siguiente]. Jay Ram nos escribió desde Hawai, "Hemos estado propagando la chaya en Hawai y difundiéndola en el área del Pacífico por varios años. Hemos observado lo siguiente:

"La variedad sin espinas [Nota: la variedad sin vellos espinosos; ver final del párrafo] de la chaya ha sido una planta perenne vigorosa y persistente que prospera en áreas de alta precipitación de 150-230 pulgadas por año. No se han observado enfermedades. Sin embargo, si una planta más vieja es recepada [cortada]

demasiado cerca del suelo, toda la planta puede sucumbir a lo que probablemente es una pudrición por hongos o bacterias que entra a través de las heridas. Algunas de nuestras plantas han sido recepadas continuamente por 12 años, y todavía se ven fuertes. El recepo parece funcionar mejor cuando el corte es hecho justo encima del anterior, lo que a la larga hace que la altura de la planta sea mayor. Si los nuevos brotes no son consumidos y [se] permite que crezcan, [nosotros recepamos] cada 2-3 meses en este clima de alta precipitación, dado que el crecimiento es muy rápido. Las plantas crecerán de 8 a 10 pies [2.4 a 3m] en esa cantidad de tiempo. Notar que esta tasa de crecimiento es sin ningún insumo externo de nutrientes o de cualquier otra cosa. El crecimiento también es rápido en invierno, cuando las temperaturas son un poco más bajas. Así, en este clima, aparte de ser una buena fuente de alimentos, la planta también es una buena productora de biomasa. También sembramos la variedad de chaya que tiene espinas, para fines de germoplasma [p. ej, para diversidad genética]. Quizás es algo más vigorosa que la variedad 'sin espinas'. [Nota: En realidad son vellos que pinchan, en lugar de 'espinas.']

Charlie Forst, especialista de Tecnología Apropiada aquí en ECHO, señaló que, para producción máxima de hojas tiernas y brotes nuevos de 4 a 6 pulgadas, uno debe podar la chaya (p. ej. Cortar las ramas maestras más grandes y el dosel superior a unos 4 pies) en lugar de receparla (cortar toda la planta, incluyendo el tallo, a unas 18 pulgadas).

Tim Bootsma con CRWRC-Zambia nos escribió acerca de cómo la chaya creció en la provincia oriental (Eastern Province) de Zambia. "Recibimos las estacas de chaya en enero de 2000. Llegaron bien. Las colocamos en maceteros y las 6 estacas crecieron bien. Aunque dos se las comió mi perra; a ella le gusta cavar en los maceteros con flores. Para marzo las plantas [el resto] ya estaban listas para sacarlas.

"En Zambia tenemos una estación lluviosa de cuatro meses y medio que comienza a mediados de noviembre y va hasta fines de marzo. Luego no hay lluvia hasta el siguiente noviembre. Nuestras plantas de chaya estaban listas para ser trasplantadas en marzo, justo al final de las lluvias.

"Tres plantas sobrevivieron el trasplante y la atención temprana. Estas tres se sembraron en tres distintos lugares. Uno fue en la parte de arriba de una colina seca, la segunda hacia el extremo alto de un área de jardín (donde el agua está cerca de la superficie), y [la tercera] en un área de humedal/tierras bajas. Todas ellas crecieron bien hasta la pasada estación de lluvias, cuando la que estaba en la tierra baja se sobresaturó de agua y murió. Las otras dos tuvieron mejor suerte, con un crecimiento más vigoroso en la que se sembró en el área de jardín con alcance a más humedad del suelo.

"La del área alta fue atacada una y otra vez por pollos locales. Algunas veces la dejaban desnuda, sin ninguna hoja, sólo el tallo. Luchó y sobrevivió.

"Un año después de ser sembradas, las dos plantas que quedaron miden unos 6 pies de alto. Las dos plantas de chaya todavía nos están enseñando nuevas cosas. Una planta está floreciendo, y queremos ver si producirá semillas. [Nota del Ed: Nuestra chaya florece casi continuamente. Una planta produjo unas pocas semillas una vez en 21 años]. El facilitador que ha asumido el cuidado de la chaya también quiere monitorearla un poco más para ver cuándo será el mejor momento para

cosechar las hojas. Han notado que en algunos momentos las hojas son más suaves que en otros. La chaya todavía está siendo monitoreada para ver cuánta poda, recorte y abuso puede soportar. Una de las dos plantas fue cortada hasta abajo accidentalmente por una persona que estaba tratando de limpiar el jardín. Después de eso ha comenzado a [sacar nuevos brotes]."

Grant Kaufmann nos escribió desde Villamontes, Tarisa, Bolivia. "Estimado ECHO, en respuesta a su pregunta sobre chaya en EDN: Iniciamos con chaya consecutivamente en dos lugares en Bolivia: 1) Santa Rosa, latitud 17 S, húmedo/seco tropical (estación seca de tres meses), 1500 mm [60 plg.] de precipitación, 300 m [1000 pies] de elevación y 2) el Chaco, latitud 21 S, seco subtropical (estación seca de seis meses), 600 mm [24 plg] de precipitación, 600 m [2000 pies] de elevación.

"Fue difícil que las estacas pegaran en Santa Rosa debido a problemas de hongos, pero una vez que se establecieron, las plantas se desarrollaron bien. En el Chaco las estacas pegaron bien y tuvieron un buen crecimiento en la primera estación. Las plantas se congelaron a nivel del suelo, pero volvieron a crecer rápidamente con las primeras lluvias".

John de Wolff, Dar es Salaam, Tanzania, escribió: "Sobre sus preguntas sobre chaya, en el pasado recibí estacas. Su cultivo es fácil y tienen una buena resistencia. Durante una sequía de seis meses perdió la mayoría de sus hojas, pero después de algunas lluvias rebrotó muy bien. Un cultivo fácil de desarrollar y todavía no he visto ninguna enfermedad o plaga".

Marsha Hanzi, en el Instituto de Permacultura da Bahia, Brasil, escribió: "Traje estacas de chaya de una conferencia de ECHO hace algunos años, y ahora tengo suficiente para regalar lo que la gente quiera. Se ha adaptado a nuestro huerto en la parte nororiental tropical de Brasil, y también en las tierras secas, cuando se sembró en huertos. El primer año siempre es un poco débil, pero arranca después de adaptarse al nuevo sitio.

"Está mejor en la estación seca que en la húmeda, y da mejores resultados de siembra en el clima más seco. (En el clima húmedo las estacas tienden a pudrirse). Esto está bien, dado que tenemos muchas hojas semisilvestres para la estación húmeda, pero pocas para la seca".

Agregó, "la chaya tiene la gran ventaja de ser inmune a las hormigas que cortan hojas… está totalmente libre de plagas, es lenta para establecerse pero extremadamente resistente cuando está bien arraigada… La hemos difundido por todas partes, tanto en climas húmedos como en las tierras secas, donde se desarrolla bien en los huertos como una cerca verde".

Más adelante Marsha escribió, "la chaya continúa diseminándose y arraigándose aquí – le gusta hasta a las personas a quienes normalmente no le gustan las hortalizas. Se ha desarrollado bien en los huertos de tierras secas, y ahora ya está en la cuarta generación. ¡Realmente es una planta fantástica!"

John Freeman trabaja en Nicaragua. El escribió, "su chaya está creciendo muy bien… pero tristemente las recientes inundaciones por huracán acabaron con ciertos semilleros que teníamos… pero la chaya continúa pues estaba fuertemente arraigada y todas ellas ya miden más de ocho pies de alto".

Deborah Kuiken en la República Dominicana escribió, "Estamos muy emocionados con la chaya. Como voluntaria del Cuerpo de Paz en un poblado muy seco y pobre, creo que la chaya tiene gran potencial para mejorar la nutrición en este lugar. Nuestro instructor agrícola, Robert Crowley, llevó algunas estacas de chaya a Bani (donde él vive). Las estacas serán transplantadas en un centro de nutrición para madres con niños desnutridos".

Figura 2: Susanna Hall (izquierda) y Ruth Beverly cortando chaya en el Hogar de la Misión en Old Bight en Cat Island, Bahamas. Foto por Danny Blank.

La chaya también se ha desarrollado bien en Cat Island en las Bahamas, donde el suelo es en su mayoría piedra caliza, lo que resulta en condiciones de crecimiento muy difíciles para las plantas (ver Figura 2). Desde que se tomó la foto de la Figura 2, las plantas de chaya han crecido a más de seis pies de alto. Las hojas son cosechadas una vez cada dos semanas y se preparan en sopa y se sirven a casi tres docenas de huérfanos y trabajadores en el Hogar de la Misión.

¿Se acepta la chaya localmente como una hortaliza verde?

Es alentador leer sobre el vigoroso crecimiento de la chaya en distintos climas. Pero el valor de la chaya es limitado a menos que la gente de hecho la use como parte de su dieta. Queríamos saber cómo fue aceptada localmente la chaya como hortaliza de hojas verdes.

Carlos Echavez (Filipinas) escribió, "la gente tiene miedo de comerla considerando que su planta prima – la yuca – puede causar envenenamiento. ¿Puede darnos más información sobre cómo evitar este incidente de envenenamiento?"

Jay Ram (Hawaii) said, "Interestingly, a wild variety of chaya (with stinging hairs and narrower leaves) was introduced to Hawaii some decades ago by the government as an alternative perennial vegetable. It never became popular (no doubt due to the stinging hairs), but can still be seen growing wild in the form of trees in some places

Jay Ram (Hawai), dijo, "Una variedad silvestre de chaya (con vellos que pinchaban y hojas más angostas) fue introducida a Hawai hace algunas décadas por el gobierno como una hortaliza perenne alternativa. Nunca adquirió popularidad (sin duda debido a los vellos espinosos), pero todavía se puede ver creciendo silvestre en la forma de árboles en algunos lugares.

“Hace algunos años, introducimos la chaya en las Islas Marshall, Estados Federados de Micronesia, y Fiji, donde fue bien recibida. Los agricultores en Fiji se sintieron tan complacidos con esta hortaliza que de alguna manera ellos mismos la diseminaron (probablemente a través de la familia) hacia áreas de Vanuatu, donde ahora se ha establecido. Supongo que es el máximo refuerzo positivo para alguien involucrado en el trabajo en pro del desarrollo y que disfruta introduciendo nuevas especies en distintas regiones”.

James Golden, que trabaja en Belice, también nos escribió sobre la chaya con vellos espinosos. “Durante años, los únicos árboles de chaya aquí tenían vellos espinosos en la parte inferior de las hojas y en los brotes tiernos. Cuando el vello espinoso entraba en contacto con la piel, realmente pinchaba y causaba picazón. Si uno ponía una de las hojas en la parte más suave de su antebrazo, le producía ardor durante horas. [Sin embargo,] incluso con el vello espinoso en la parte inferior de las hojas, la gente pobre de aquí la siembra y se la come. Ellos siempre manipulan la chaya por el tallo que está entre la hoja y el brote. Tienen cuidado de no dejar que la parte inferior de la hoja toque la piel. Cuando se hierve, ya no pincha como ortiga”.

[Charlie Forst en ECHO está de acuerdo con esto. Die que la chaya con vellos espinosos (a menudo llamada ‘chaya brava’) es tan útil como la chaya no irritante (‘chaya mansa’). Use un guante o cubra la mano con una bolsa plástica delgada al cortar chaya con vellos espinosos, o corte los pecíolos de la hoja con tijeras y deje que las hojas caigan en su canasta. Cocinarla de 10 a 20 minutos elimina los molestos vellos].

James Golden agregó que una nueva variedad de chaya sin vellos espinosos fue introducida al área de Belice donde él vive y trabaja. El demostró a muchas personas en el área que esta chaya no pinchaba ¡colocando el lado inferior de la hoja de chaya sobre su brazo y presenciando la sorprendida expresión de sus vecinos!

Tim Bootsma en Zambia escribió, “nuestros promotores agrícolas voluntarios cocinaron y comieron chaya – 13 personas en total. A todos ellos les gustó mucho y la quieren sembrar en sus huertos este año.

“Después de la introducción inicial, parece que la chaya podría diseminarse rápidamente en esta área. A los agricultores les agradó el sabor. Es un motivo de conversación. Cuando los agricultores vienen, a menudo preguntan qué es esa planta. Produce mucha curiosidad. Sin embargo hasta ahora no ha sido promovida abiertamente… Gracias por su ayuda al enviarnos chaya. ¡Esperamos y oramos para que la chaya pronto pueda ser diseminada a través de la provincia oriental!

Grant Kaufmann en Bolivia escribió, “En ninguna localidad [Santa Rosa o el Chaco; ver sección anterior] pudimos persuadir a la gente para que comieran las hojas, pues “las hojas verdes” no son una parte normal de su dieta. No obstante, nosotros “gringos” (extranjeros) las disfrutamos, especialmente las mujeres, que consideran que la dieta local tiene una seria escasez de hortalizas verdes”.

Jorge Lupitou R. nos escribió desde Guatemala. “Aquí [la chaya] también se conoce como “chatate”, pero desafortunadamente su consumo no es común. En casa la agregamos constantemente a nuestro arroz pues se pueden cocinar juntos, y en

tamales es deliciosa. Lástima que los glucósidos cianogénicos no permiten el uso del jugo crudo, pues el jugo de la chaya podría ser un proveedor ideal de clorofila, proteína, etc."

John Freeman escribió que en Nicaragua, "Cerca de la mitad de la gente la detesta, pero la otra mitad la ama. Planeo trabajar en el secado de hojas de chaya para agregarlas a la sopa, pues podría tener un sabor distinto y ser aceptada por todos. El plato tradicional es un tipo de sopa de arroz y carne llamado "luk-luk" en idioma misquito. Podría agregársele algunas hortalizas, así que espero introducir las hojas de chaya como adición".

John de Wolf en Tanzania dijo, "Debido a mi advertencia de que las hojas no hervidas son venenosas, la gente no la consume… Yo la estoy comiendo pero mi familia no la considera tan sabrosa como las especies normales de amaranto de aquí. ¿Podrían incluir consejos sobre cómo cocinar esta hoja comestible?

¡Claro que podemos! Algunos de nuestros lectores nos escribieron para contarnos cómo ellos o la gente en su área normalmente preparan y sirven la chaya. ¡Quizás estas ideas inspirarán a otros para hacer experimentos con la chaya!

¿Cómo se prepara y se sirve normalmente la chaya?

Nancy Harper en Belice dijo, "Los centroamericanos usualmente fríen las hojas con huevos y tomates. Pero yo prefiero hervirlas primero para asegurarme de eliminar el HCN [Nota: la pequeña cantidad de veneno se evapora como un gas]. El agua restante es un té delicioso, caliente o frío, y es muy bueno para la presión alta. Las hojas hervidas pueden secarse (y exprimirse si usted desea eliminar todo el agua) y servirse como espinaca, o freírse con aceite, sal, cebollas y ajo. La harina de maní o la mantequilla de maní es una muy buena adición, al igual que la mostaza, salsa de soya o *miso*. Las hojas también se cocinan bien en leche de coco con alimentos como papas y batata o fruta de pan.

"Nuestro sándwich favorito es untar mantequilla de maní en una tortilla de yuca y harina, agregar la chaya hervida y enrollarla como un burrito. Las hojas hervidas también pueden agregarse a cualquier tipo de masa de tortilla o pan. Todos los niños comen pan o tortillas y así pueden al mismo tiempo obtener sus vegetales. ¡La chaya puede usarse en cualquier receta que diga espinaca cocida, incluyendo lasagna y hasta pizza! Las puntas de los tallos son deliciosas, hervidas y peladas. Uno puede cortar unas 4-6 pulgadas, dependiendo de las condiciones de crecimiento. Elimine las fibras duras, longitudinales después de cocinarla.

"Si bien el marango también produce todo el año y está relativamente libre de cuidados y es resistente [a plagas y enfermedades], no puede compararse con la chaya en cuanto a facilidad de cosecha y preparación. Y encontramos que el marango tiene un sabor muy fuerte para consumirlo todos los días".

Marsha Hanzi en Brasil, dijo, "Aquí la comemos como se come la col: cortada en tiras muy delgadas y frita con ajo y jengibre. [Necesita cocinarse] más tiempo que la col pues es más fibrosa. Me imagino que cortarla finamente ayuda a disipar el ácido. Es deliciosa de esta manera…" Algunas veces la chaya es blanqueada antes de freírla.

Algunos otros usos para la chaya

Marsha Hanzi escribió, “Es interesante notar que [la chaya] es excelente forraje para aves, y puede usarse en sistemas permanentes de forraje para aves, cortando ramas enteras para que las aves se las coman. Hemos observado que el acceso a hojas verdes aumenta la producción de huevos. [Nota: El acceso a las hojas verdes también hace que las yemas sean de un color amarillo más oscuro].

“David Kennedy (Leaf for Life) también señala que es una excelente fuente de harina de hoja seca [como suplemento nutritivo]. También podría ser una excelente adición para alimento animal en la forma seca."

“También es un excelente material para mulch para huertos, cuando se siembra en cercos. El alto contenido mineral y de nitrógeno realmente favorece a las hortalizas en demanda”.

En mayo de 2003 habrá estacas de chaya disponibles en ECHO. Si usted trabaja en pro del desarrollo y quisiera probar la chaya, envíe su nombre, el nombre y dirección de su organización y le colocaremos en una lista de espera temporal. Nuestro inventario actual es bajo debido al descubrimiento de un virus en nuestras plantas de chaya. Hace varios meses descubrimos que la mayoría de nuestras plantas de chaya tienen el virus del mosaico común de la yuca (CCMV) (Nota: ¡Este NO es el mismo virus común de la yuca que puede devastar cultivos de yuca en Africa!). No conocemos estudios publicados que indiquen que el CCMV pueda saltar de la chaya a otros cultivos. Un estudio que leímos indicaba que cerca del 70% de los árboles de chaya examinados en Yucatán (que se cree es el centro de origen de la chaya) portaba el CCMV. La chaya (presumiblemente con CCMV) ha estado creciendo en la finca de ECHO durante veinte años, pero según sabemos nuestras plantas de yuca no tienen el virus. Sin embargo, preferíamos enviarles estacas libres de virus. Tenemos plantas sin virus, pero todavía están muy pequeñas para sacarle estacas. Probablemente estarán listas en abril o mayo). También estamos trabajando con un científico en cultivo de tejidos en College of the Ozarks para cultivar plantas libres de virus mediante cultivo de tejido meristemáticos.

© 2003 ECHO Inc.

http://edn.link/edn-72-chaya-climates
http://edn.link/edn-72-chaya-climas