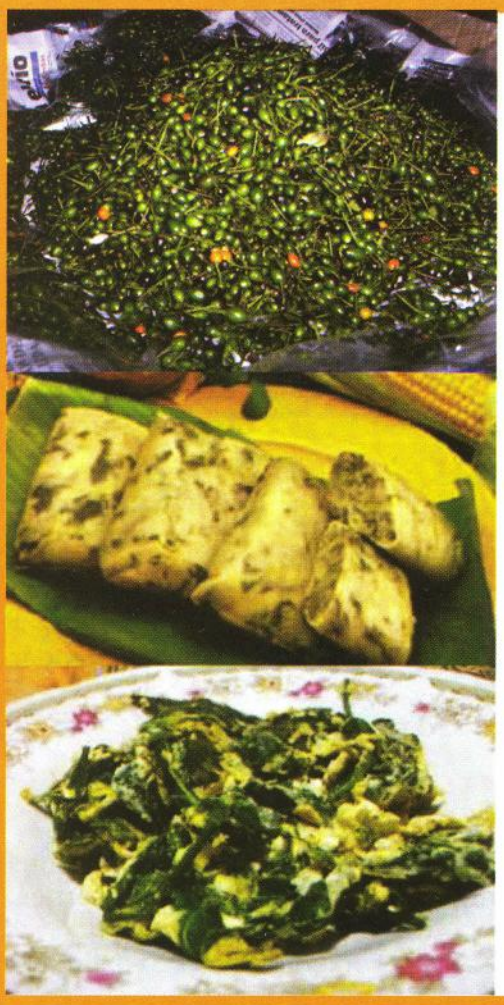
Gobierno de Guatemala
Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación

ICTA

Hortalizas Nativas



Transferencia tecnológica 2013

Hortalizas Nativas

Es un grupo amplio de plantas cultivadas de características muy variables entre ellas oriundas de la región. Cuando hablamos de hortalizas nativas nos referimos a las plantas comestibles que se cultivan en un huerto, son plantas hortícolas, de las que se utilizan las partes comestibles y que corresponden a las diferentes partes del vegetal. Dentro de las hortalizas se incluyen las verduras, cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos y flores). Y las legumbres constituidas por los frutos y semillas no maduras de las leguminosas.

Existen en Guatemala una diversidad de especies que deben de incluirse en nuestra dieta aliementaria, estas mismas pueden contribuir en la economía.

Importancia y situación de las hortalizas nativas

En Guatemala el grupo de las hortalizas nativas constituyen parte de los recursos filogenéticos sub-utilizados por su potencial, el aprovechamiento de esas especies podría ampliar la base alimentaria, mejorar el estado nutricional, la seguridad y soberanía alimentaria, particularmente en familias de ingresos económicos bajos.

En nuestro país existen muchas especies de hortalizas nativas que no se aprovechan de una manera adecuada y en la mayoría de los casos son sub utilizadas, a pesar de los señalamientos anteriores existe una amplia cultura de consumo y están presentes en los sistemas de los pequeños productores como cultivos asociados, huertos familiares, cultivos de traspatio.

En esta vitrina tecnológica se presentan varias especies adaptadas a la costa sur de nuestro país, entre las que se encuentran: Bledo, chaya, yuca, pepino, camote, chiltepe, miltomate, tomatillo, alcapa, moringa, albahaca, chipilín, quilete, loroco, xamat, hierba buena y hierba mora.



MALANGA
Xanthosoma sp
Altitud: 0 a 1900 msnm
Usos: Las raíces se comen cocidas en agua con sal, se consideran un sustituto de la papa en sopas y caldos. Los cornos cocidos con azúcar y canela, se comen como postre. Además, se acostumbra comer las hojas tiernas en sopas o sofritos. Los cornos se consumen sobre todo en época seca, porque generalmente se siembran cuando empieza la época de lluvia.

BLEDO
Amaranthus sp
Altitud: 0-1200 msnm
Usos: Las semillas y las hojas son utilizadas como alimento principalmente como una verdura de hoja y consumido luego de cocinado. También se usa como ingrediente en salsas. Las hojas y tallos tiernos son cortados y hervidos o fritos en aceite y algunas veces mezclado con otros alimentos.
Contenido: Vitamina A, calcio y potasio.
Las semillas tienen un contenido de proteína mayor del 15%
PROPIEDADES MEDICINALES:
Para los niños, madres lactantes, pacientes con estreñimiento, fiebre, sangrado, anemía o problemas renales.

MILTOMATE o TOMATILLO
Physalis sp
Altitud: 0 a 2000 msnm
Usos: Se consume en forma de salsas preparadas con sus frutos y chiles molidos, las cuales mejoran el sabor de las comidas y estimulan el apetito. Con el fruto del tomate, cocinado o incluso crudo, se elaboran purés y picadillos, que se utilizan como base para salsas con chile, pueden usarse para acompañar comidas preparadas o bien emplearse en la preparación de diversos guisados. La infusion de las cáscaras se agrega a la masa de tamales, para mejorar su consistencia esponjosa, así como de los buñuelos. También se utiliza para dar sabor al arroz blanco y ablandar carnes rojas.

HIERBA MORA
Solanum americanum Mill
Altitud: 0 a 2200 msnm
Usos: El follaje joven es utilizado como una de las más cómunes hierbas aromáticas y es consumida en grandes cantidades. Las hojas se comen hervidas, fritas, asadas en comal, con limón, en sopa o licuadas con arroz y carnes. También se usa para hacer té.
En medicina el cocimiento de las hojas, las cuales contienen glucoalcaloides, presenta propiedades tónico-exitantes sobre el sistema nervioso. Las ramas hervidas se aplican en lavados externos para granos y golpes, granos en la boca y lengua. El cocimiento de las hojas, flores y frutos se aplican en lavados para el dolor de cabeza.

YUCA
Manihot esculenta
Variedad: ICTA Izabal
Altitud: 0-1000 msnm
Usos: Como alimento humano, las raíces y las hojas tiernas se consumen preparadas en diversas formas. Es necesario cocinarlas para eliminar las toxinas. Es importante resaltar que nunca se debe de comer cruda ya que es muy rica en ácido cianhídrico y puede provocar vómitos, diarrea, dolor de estómago e incluso la muerte. Además constituye la materia prima para elaborar harinas y almidones (para uso industrial y humano), energéticos (producción de etanol para combustibles) concentrados (alimento para ganado y camarones en cultivo) y otros usos industriales (pegamentos, papel, detergentes o cosméticos).

CHIPILÍN
Crotalaria longirostrata
Altitud: 0 a 2300 msnm
Usos: Se consumen las hojas, los tallos, las llemas y las flores. Las hojas, los tallos y las yemas tiernas se usan en tamales (tamalitos de chípilin) y sopas o cocidos, como verduras con sal y límón. La flor guisada con cilantro y ajo se toma como te. Con las flores y las hojas se preparan pupusas. Se utiliza como medicina para evitar diarreas en los niños.

LOROCO

Fernaldia pandurata (A.DC Goodson)

Altitud: 0 a 1000 msnm

Uso: Las flores se preparan con huevo, carne de res y pollo. En empanadas con queso, o mezcladas en curtido y sopas. También se usa en caldo de fríjoles, camarones con loroco sobre limón, crema de loroco y otros. Los brotes también se comen en sopas o en tamales. Las flores se utilizan para estimular la producción de leche materna.

CAMOTE

Ipomoe batatas L.

Variedad: ICTA San Jerónimo

Usos: En Guatemala se prepara un postre conocido como "Dulce de Camote", el cual algunas veces es saborizado con canela.

Los tubérculos contienen una gran cantidad de almidón, vitaminas, fibras (celulosa y pectina) y minerales, y destaca entre estos el contenido de potasio. El valor energético supera a la papa. Y en vitaminas se destaca por la vitamina A (Betacaroteno) y las B1, C (Acido Ascórbico) y E (Tocoferol).

Previene el cáncer de colon, controla el nivel de glucosa, produce sensación de saciedad. Su piel y su pulpa poseen antioxidantes, previene enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

CHILTEPE

Capsicum annuum L.uvarglabriusculun

Altitud: 0 a 1800 msnm

Usos: Los frutos muy picantes son empleados como condimentos. Se utiliza como saborizante de comidas.

XAMAT, SAMAT, ALCAPA o CULANTRO EXTRANJERO

Eryngium foetidum L

Altitud: 10 a 1500 msnm

Usos: Las hojas se utilizan como condimentos. En el departamento de Alta Verapaz, se prepara un plato típico llamado Kak-ik, que consiste en una sopa con carne de pavo condimentando con una salsa elaborada a base de tomate, cebolla, chile pimiento y ajo, todos asados. El pavo cuando ya esta cocido se le agrega la salsa y la Alcapa. También para condimentar la elaboración del platillo conocido como "Tapado", en el departamento de Izabal.

USO MEDICINAL: La decocción de las hojas administrada oralmente tienen efectos antiinflamatorios. En forma de te, se utiliza contra vómitos, diarrea, gripe, fiebre, estreñimiento y diabetes.

CHAYA

Cnidoscolus aconitifolius

Uso: La Chaya proporciona enormes ventajas al organismo humano, pues contiene una notable cantidad de vitaminas, sales minerales, oligoelementos y enzimas para beneficios del cuerpo humano; se trata de importantes sustancias que forman un fitocomplejo y que actúan favorablemente sobre múltiples dolencias del organismo humano, sin producir efectos negativos conocidos.

HIERBABUENA

Mentha sp

Uso: La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. De esta forma se ayuda a tratar los problemas de ingestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, actua sobre la vescícula biliar ya que activa la producción de la bilis. Además alivia los mareos y dolores.

Contiene mentol como principal componente activo, pudiendo actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando así tal sensación. También contiene mentona, felandreno y limoneno.

ALBAHACA

Ocimum basilicum

Uso: Favorece la digestión y evita los espasmos gástricos, siendo muy útil en los casos de gastritis. Refuerza el sistema nervioso, y estabiliza sus manifestaciones adversas en el estómago.

MORINGA

Moringa oleífera

Uso: La forma más fácil para sacar provecho a la moringa es tomar el suplemento dietético llamado moringa te. El te de moringa al hacer uso de la hojas secas preserva sus características, lo cual le da toda la ventaja de comer bien la moringa directamente de la planta.

La moringa presenta un alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales que le confieren cualidades sobresalientes en la nutrición en la salud humana.

Los beneficios del consumo de la moringa son:

1) Incrementa las defensas naturales del cuerpo.
2) Promueve la estructura celular del cuerpo.
3) Controla de forma natural los niveles elevados del colesterol sérico.
4) Promueve el funcionamiento normal del hígado y el riñón.
5) Proporciona energía.
6) Promueve una correcta digestión.
7) Actúa como antioxidante.
8) Proporciona un sistema circulatorio saludable.
9) Es anti-inflamatorio.
10) Produce una sensación de bienestar general.
11) Proporciona y apoya los niveles normales de azúcar en la sangre.

Instituto de Ciencia y Tecnología Agrícolas
-ICTA-
Oficinas: Km. 21.5 Carretera hacia el Pacífico,
Bárcena, Villa Nueva, Guatemala - Tel.: 6629 7899
www.icta.gob.gt