

ESPINACA MALABAR

Basella alba



También conocida como espinaca china o falsa espinaca, es una planta perenne de la familia de las baseláceas. Tiene tallos carnosos y ramificados que pueden alcanzar 10 m de largo con hojas suculentas en forma de corazón.

Cultivo y manejo

Resiste las altas temperaturas, por lo que puede cultivarse durante todo el año, aunque su desarrollo es más lento en temporada fría. Admite tanto la siembra directa por semillas o estacas como el trasplante y produce abundantes semillas de abril a mayo. Se le pueden realizar cortes sucesivos pues crece de forma muy rápida en primavera-verano. Tolera altos niveles de humedad y un amplio rango de suelos.

Propiedades

Planta rica en vitamina A y C, hierro, potasio y calcio. Tiene buena relación proteína-caloría y contenidos altos de fibra dietética y clorofila que contribuyen a la elaboración de la sangre.

Usos culinarios

Se emplea tanto cruda en ensaladas como cocida en sopas, guisos, potajes, frituras y croquetas.

• Ensalada de espinaca con papa

1 mazo de espinaca
4 tazas de papas cortadas en dados
2 huevos

2 pimientos cortados en juliana
1 cebolla grande cortada finamente
2 dientes de ajo majado
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre o zumo de limón
Sal al gusto

Colocar los ajíes y la cebolla en un recipiente con sal y una pizca de aceite y vinagre. Dejar reposar por media hora. Mientras, cocer las papas con un poco de sal sin dejar que se ablanden demasiado y hervir los huevos durante 10 minutos. Lavar la espinaca, separar las hojas y trocear finamente los tallos. Unir los tallos con las papas, los ajíes y la cebolla. Acomodar en una fuente las hojas y poner en el centro las papas aderezadas. Verter encima un aliño hecho con ajo, sal, aceite y vinagre emulsionados. Dejar reposar 10 minutos y servir adornada con rodajas de huevo duro.

• Crema de espinaca

1 mazo de espinaca
1 cucharada de aceite
3 dientes de ajo
1 cebolla
1 ají pimiento
3 ramitas de perejil
2 ramitas de apio
2 malangas medianas
4 tazas de agua
Sal al gusto

Saltear en el aceite el ajo, la cebolla, el ají y las plantas de condimento con la espinaca. Añadir el agua con las malangas y la sal. Cocinar hasta que se ablanden los ingredientes. Pasar todo por la licuadora y servir caliente acompañada de rodajas de limón o rebanadas de pan tostado.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu