

ALACHE, ALTEA O ANODA-Página de ciencias

A ENTERARSE

El alache, altea o anoda es una planta de muchos usos— como verdura, hierba y medicina o remedio. Cuando la planta crece, se la dan a los animales.



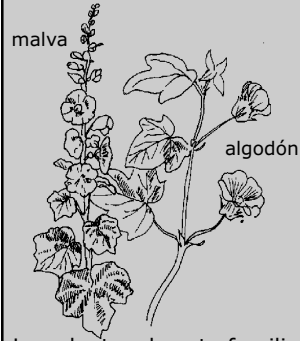
Ojalá que este té de hojas de alache me quite la tos.

CLASIFICACIÓN DEL ALACHE

El alache pertenece a la familia Malvaceae, de las malvas, que tiene unas 1,000 especies, entre ellas el algodón, la malvarrosa o malva real y el quimbombó o ñajú.

FAMILIA

Malvaceae
(Familia de las malvas)



Las plantas de esta familia tienen flores grandes y llamativas, con cinco pétalos.

GÉNERO

Anoda

En latín, esto quiere decir "sin nudos".

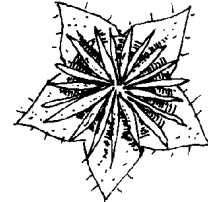


Los nudos son lugares en el tallo donde están las hojas. Los tallos del alache no tienen ni nudos ni hojas.

ESPECIE

cristata

quiere decir "cresta" o "lóbulo".

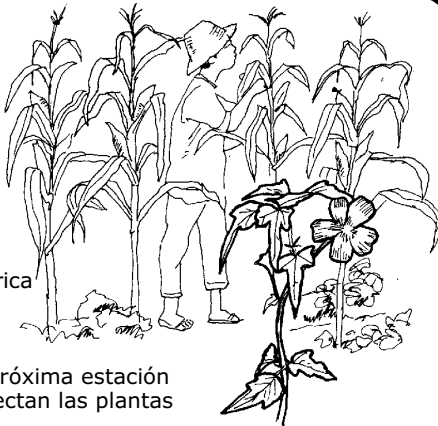


La vaina o cápsula de la semilla tiene lóbulos que salen del centro.

ORÍGENES

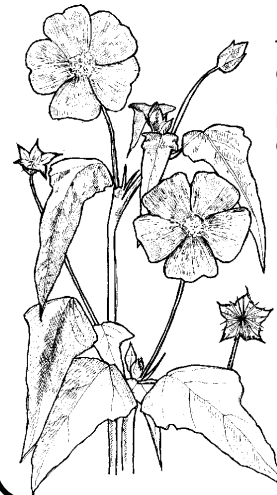
El alache, altea o anoda es originario de América tropical y al norte, hasta Arizona y Texas.

Desde siempre, en Centroamérica dejan que el alache crezca libremente en los maizales o milpas. Las semillas de una temporada nacen y crecen la próxima estación lluviosa. Los agricultores recolectan las plantas cuando las necesitan.



LA PLANTA DE ALACHE

La planta de alache tiene tallo suave y hojas triangulares.



Tiene flores de color blanco, lavanda o morado azulado con cinco pétalos.

Las vainas tienen forma de estrella.

CULTIVO Y COSECHA DEL ALACHE

En muchas partes de EE.UU. el alache es planta anual. Esto quiere decir que dura sólo una estación.

¿Se dará aquí el alache? Yo sé que le gustan los lugares con sol y protección, como éste, pero el suelo es pobre.



Cierto, pero hay buen drenaje. Esas matas van a crecer más o menos un metro y medio.

Las hojas y los tallos de alache se cosechan nuevos y tiernos. Los tallos se cortan cerca de la base y luego retoñan fácilmente. Una vez el alache forma semillas, las hojas están muy hechas y duras para comer.

EN LA COCINA

En Latinoamérica, el alache se emplea como verdura y hierba de condimentar.

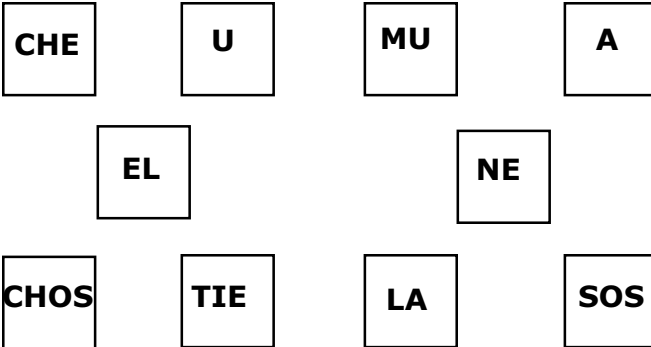
Las hojas tiernas y cogollos de alache se pueden comer como verdura, cocidos con sal, pimienta roja, limón y cebolla. Las hojas también se comen con calabacines, maíz y frijoles.





FICHAS DE ALACHE

Desenredar las fichas siguientes para descubrir un mensaje.



LA PRUEBA

RECETAS DE ALACHE

Las maneras tradicionales de preparar alache son muchas. Para esta actividad se recopila información y se escribe una receta tradicional.

1. Se busca un huerto que tenga alache, tal vez un huerto de latinos.
2. Si es posible, se entrevista a los sembradores. Se les pregunta de qué país son originalmente. Que digan también cuándo y cómo se cultiva y cosecha el alache. Se anota la información.
3. Que los sembradores describan distintas maneras de usarlo. Por ejemplo, ¿como remedio o alimento?
4. Si se emplea como remedio, ¿qué afecciones se tratan, cómo se prepara y administra?
5. Si se emplea como alimento, que describan exactamente cómo se prepara. Se anotan las instrucciones, que luego se emplean para la receta. Ésta debe incluir una lista de ingredientes, el número de porciones y las instrucciones paso por paso.
6. Si es posible, se prueba la receta. Para la preparación, se puede pedir ayuda a alguien que cultive y use el alache.
7. Las recetas se envían a Garden Mosaics, Department of Natural Resources, 16 Fernow Hall, Ithaca, NY 14863, o como accesorio de archivo a gardenmosaics@cornell.edu. Las compartiremos con otros participantes en Garden Mosaics.



INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

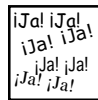
El alache crece más en los campos que en los bosques

En la parte central de México, el alache crece silvestre en bosques y caminos. También lo hay en sembrados y huertos. Unos científicos quisieron averiguar la variación en tamaño y otras cualidades del alache de un lugar a otro así como los usos que le da la población del área.

Seleccionaron al azar 134 plantas de bosques, sembrados y huertos y midieron la altura, número de ramas y vainas de cada mata. Descubrieron que cuando crece en sembrados y huertos es más alto y tiene más ramas y vainas que el alache silvestre. La explicación de los científicos es la siguiente: El suelo en los sembrados y huertos es más rico y las plantas tampoco tienen que competir con la maleza. ¿Cómo prepararán los científicos un estudio para ver si su hipótesis es acertada?

Los científicos también entrevistaron a 34 agricultores que cultivan, usan y venden alache. La mayoría lo emplea como verdura. Es importante en la dieta de la estación lluviosa. Hierven las hojas y los cogollos frescos hasta que se ablanden y el agua quede babosa. Al día siguiente los mezclan con hongos setas o champiñones, calabacines, frijoles o carne. Cuando probaron el contenido nutritivo, descubrieron que el alache tiene alto contenido de proteína y almidón. Como remedio, el alache se emplea principalmente en té para la tos. Muchos cosechan y venden alache en el mercado local.

Fuente: Rendon, B., Bye, R., y Nunez-Farfan, J. (2001). Ethnobotany of *Anoda cristata* (L.) S chl. (Malvaceae) in Central Mexico: uses, management and population differentiation in the community of Santiago, Mamalhuazuca, Ozumba, State of Mexico. *Economic Botany*. Vol. 55 (4), 545-554.



CHISTE



PRECAUCIÓN: Siempre se debe consultar con un médico antes de usar alache como remedio.

FICHAS DE ALACHE Respuestas: El mensaje desenredado es: EL ALACHE TIENE MUCHOS USOS.