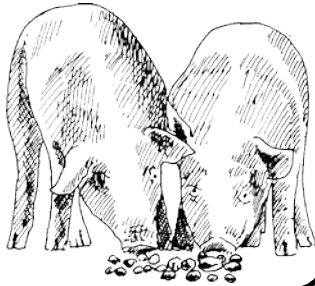


CHUFA — Página de ciencias

A ENTERARSE

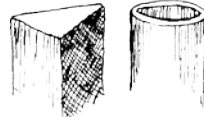
Para muchos, la chufa, un tipo de juncia, es una de las peores malas hierbas del mundo. Pero en EE.UU., numerosos agricultores pobres de Florida y Georgia solían cultivarla para alimentar a cerdos y ganado. Los tubérculos también eran sabrosa golosina para la familia durante el invierno.



LA PLANTA DE CHUFA

La chufa es una planta perenne. Sus tubérculos pasan el invierno en el suelo. Cuando calienta un poco, los mismos brotan. La planta crece muy bien en suelo húmedo.

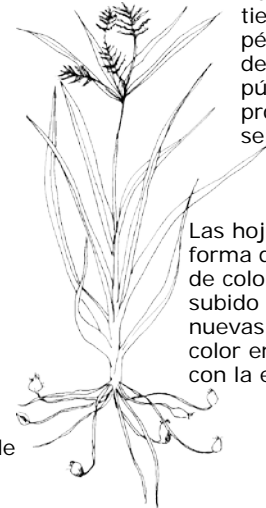
La planta alcanza de 20 a 90 cm (8 pulg. a 3 pies) de alto.



El tallo de las juncias tiene tres lados y el de una hierba es redondo.



Los tubérculos están de desenterrar cuando aparecen las semillas.



La flor no tiene pétalos sino de 3 a 9 púas que producen semillas.

Las hojas en forma de V son de color verde subido cuando nuevas pero el color empalidece con la edad.

ORÍGENES

La chufa es originaria del Oriente Medio. Fue cultivo importante en el antiguo Egipto.



En vasijas funerarias de los antiguos faraones egipcios se han encontrado tubérculos de chufa.

CLASIFICACIÓN DE LA CHUFA

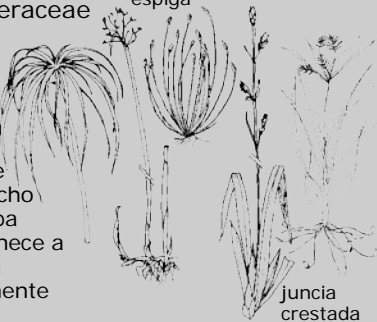
FAMILIA
Cyperaceae

junco de espiga

En latín, significa "juncia".

papiro

La chufa se parece mucho a una hierba pero pertenece a una familia completamente distinta.



juncia crestada

GÉNERO
Cyperus

La chufa es pariente cercana del papiro que usaban los antiguos egipcios para hacer papel.

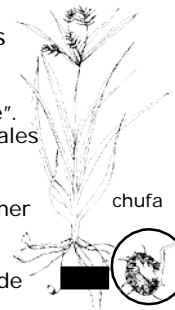
Se quitaba el exterior del tallo y el interior se hacía tiras para confeccionar el papel.



papiro

ESPECIE

esculentus
En latín, significa "comestible". Tanto animales como seres humanos pueden comer los muy nutritivos tubérculos de chufa.



chufa

Hoy día se cultiva chufa en África Occidental, España y China. Los tubérculos se pueden hervir y comer como legumbres. Molidos, se hace un bebida con ellos. También se pueden tostar y moler para hacer harina. Los tubérculos son ricos en ácidos grasos que pueden proteger contra afecciones cardíacas. Son ricos en hierro y potasio.



¿AMIGA...

En EE.UU. la chufa es una importante fuente de alimento para venados, pavos silvestres y aves acuáticas.



...O ENEMIGA?

La chufa puede invadir sembradíos y jardines, especialmente en suelo húmedo. Es sumamente difícil de controlar.

Una sola planta puede producir miles de tubérculos. Cada uno de ellos puede brotar y producir una nueva planta. Los tallos subterráneos (rizomas) también pueden hacer lo mismo.



De veras que la chufa se ha tomado todo esto porque el suelo estaba muy húmedo en la primavera.



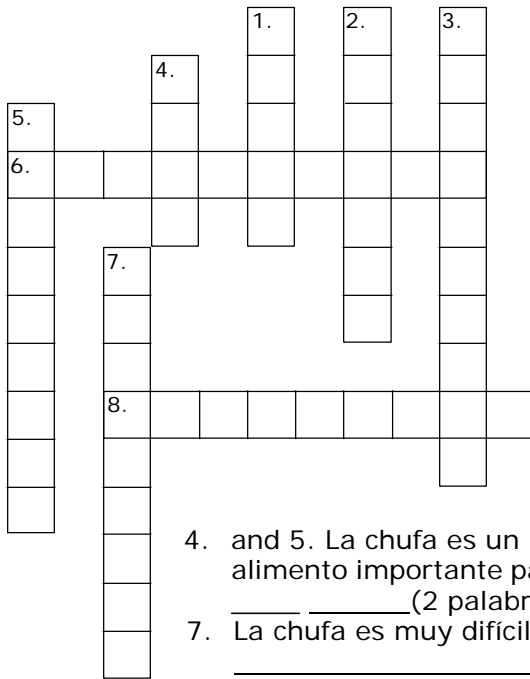
CRUCIGRAMA

Horizontales

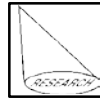
- La chufa pertenece a esta familia.
- La chufa puede brotar y crecer de _____.

Verticales

- Las _____ de la chufa tienen forma de V.
- Los tubérculos de la chufa puede brotar y crecer en condiciones _____ del suelo.
- El nombre de la especie, *esculentus*, significa _____.



- and 5. La chufa es un alimento importante para las _____ (2 palabras)
- La chufa es muy difícil de _____.



INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

¿Cómo se cultiva la chufa?

En el verano, los habitantes de Valencia, España, a menudo disfrutaban de una refrescante bebida llamada horchata de chufas. La bebida se populariza cada vez más, así que los agricultores cultivan mayor cantidad de chufa. Por eso unos científicos de la Universidad de Valencia tratan de encontrar mejores métodos de cultivarla.

En algunas pruebas que han hecho, han descubierto que la chufa cultivada en suelos arenosos da tubérculos de mayor tamaño y mejor sabor. En suelos arcillosos, se dan más pequeños, con piel más gruesa y no saben tan bien. Descubrieron, además, que cuando se añade fertilizante de nitrógeno, el crecimiento de tallos y hojas aumenta pero el crecimiento de los tubérculos disminuye. Cuando se añade fertilizante de potasio y fósforo, el crecimiento de los tubérculos es mayor.

FUENTE: Pascual, B., Maroto, J., López-Galarza, S., Sanbautista, A. y Alagarda, J. (2000). An unconventional crop. Studies related to applications and cultivation. *Economic Botany* Vol. 54 (4), 439-448.

PRECAUCIÓN: Una persona jamás debe cosechar malas hierbas si no puede identificarlas con toda certeza. Ni siquiera debe tocar las que crecen a la orilla de los caminos o carreteras o las que hayan sido tratadas con sustancias químicas. No es saludable comer estas plantas. Si se deja crecer la chufa para cosechar los tubérculos, hay que tener cuidado para que no se apodere de nuevas áreas. Hay que limpiar bien las herramientas del huerto para prevenir que se rieguen los tubérculos.

Respuestas al crucigrama
Horizontales: 6. Cyperaceae; 8. tubérculos.
Verticales: 1. hojas; 2. húmedas; 3. comestible;
4 y 5. aves acuáticas; 7. controlar.



HORCHATA DE CHUFA

Esta refrescante bebida para el verano es muy popular en España y México. Los tubérculos de chufa se pueden cosechar en la primavera o el otoño.

Rendimiento: 10-12 porciones

Ingredientes

- * 2.2 lb (1 kg) de chufas
- * 2.2 lb (1 kg) de azúcar
- * 5.3 cuartos (5 l) de agua
- * una raja de canela

Instrucciones

- Se lavan bien las chufas. Se enjuagan en agua limpia y se le quitan las fibras.
- Se dejan en remojo por lo menos 14 horas.
- Se enjuagan otra vez en otra agua, hasta que ésta salga clara.
- Se echan las chufas en una licuadora y se licúan hasta que quede una pasta suave. Si es necesario, se le echa un poquito de agua.
- Ahora se echa agua a la pasta. Se mete la canela en la mezcla y se revuelve.
- Se deja reposar en un lugar fresco unas 2 horas. Luego se le echa azúcar y se revuelve hasta que ésta se disuelva.
- Se cuela la mezcla tantas veces como sea necesario para que el líquido salga lechoso. La horchata de chufa se mantiene fresca en la refrigeradora o nevera durante unos 4 días.