

# PÁPALO O PÁPALOQUELITE — Página de ciencias

## A ENTERARSE

En México acostumbran poner ramas de pápalo en las mesas de restaurantes para que los comensales usen las hojas frescas en los frijoles o las tortillas.



Pierde el sabor cuando se cocina; por eso sólo se emplean hojas frescas o se añaden cuando ya se va a servir la comida.

## CLASIFICACIÓN DEL PÁPALO O PÁPALOQUELITE

El pápalo es miembro de la familia Asteraceae o Compositae. La mayor parte de las plantas que florecen son de esta familia, con unas 20,000 especies que incluyen los girasoles y las margaritas.

**FAMILIA**  
Asteraceae  
(o Compositae)



Es común que la cabeza de las flores de esta familia se consideren como una flor simple, pero en verdad son muchas flores juntas.

**GÉNERO**  
Parophyllum

En latín, significa, "hoja con poros".

Los poros s orificios pequeños. En las hojas de pápalo se pueden ver sin microscopio. De los poros sale aceite, lo q da a las ho olor y sabor fuertes.



**ESPECIE**

ruderale  
quiere decir "que crece en lugares con desperdicios".



El pápalo crece bien en laderas secas, barrancos y a los lados de los caminos. Se ha visto hasta en rocas casi peladas.

## ORÍGENES

El pápalo es originario de México, Centroamérica y Suramérica. Lo más al norte que crece es Texas. En EE.UU. hoy día se considera "una gran hierba nueva de México".



En lugares donde la temperatura es siempre cálida, el pápalo crece todo el año, muchos años. Pero como no aguanta las heladas, en EE.UU. hay que sembrar semillas todos los años.

## LA PLANTA DE PÁPALO

Las flores parecen una clavellina o cempasúchil sin abrir y cuando abre, es una bola que parece flor de amargón o diente de león.



Las hojas de pápalo son ovaladas, con agradable aroma y sabor fuerte.

En EE.UU., la planta puede crecer hasta 1 metro en una temporada. En climas más cálidos, puede crecer más de 2 metros.

## CULTIVO Y COSECHA DEL PÁPALO

El pápalo se cultiva fácilmente en lugares soleados con buen drenaje.

En vez de cilantro, se puede usar pápalo para cocinar. Tiene la ventaja de que no forma semilla a principios del verano, como el cilantro.



Si se quiere un sabor más delicado, se cosechan las hojas tiernas. A medida que maduran, el sabor se hace más fuerte.

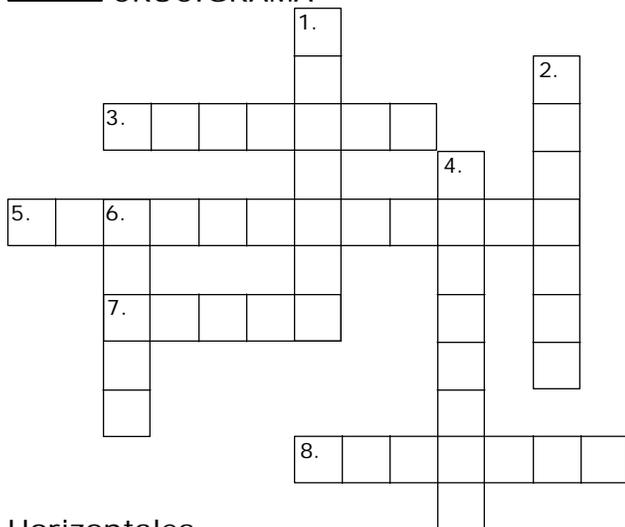
## USOS

Las hojas de pápalo se pueden usar para dar sabor a sopas y guisos, carnes asadas, frijoles, salsas y ensaladas. También se utilizan con fines medicinales para muchas dolencias, tales como alta presión, trastornos estomacales e infecciones.





## CRUCIGRAMA



### Horizontales

3. El pápalo es miembro de la \_\_\_\_\_ Asteraceae.
5. El nombre de la especie del pápalo, ruderalis, significa que "crece donde hay \_\_\_\_\_".
7. El género *Porophyllum* significa "hojas con \_\_\_\_\_".
8. Se cosechan las hojas \_\_\_\_\_ cuando se quiere un sabor delicado.

### Verticales

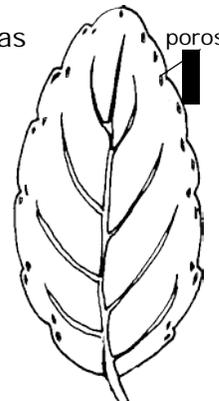
1. El pápalo no aguanta las temperaturas \_\_\_\_\_.
2. El cocimiento destruye el sabor, así que las hojas se usan \_\_\_\_\_.
4. Se puede usar pápalo para cocinar en vez de esta hierba.
6. Las hojas de pápalo se usan para dar sabor a \_\_\_\_\_.



## INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

Las sustancias químicas del pápalo contra ataques de insectos

Los aceites que producen las glándulas de las hojas de pápalo dan el olor distintivo a la planta. Unos científicos de la Universidad de Ottawa en Canadá introdujeron una microprobeta por los poros hasta las glándulas para extraer el aceite. Después echaron ese aceite a gorgojos europeos del maíz y midieron el crecimiento de éstos. El resultado fue que el aceite de las glándulas por sí solo no afecta el crecimiento de las larvas. Pero cuando se combinó con otros compuestos que también se encuentran en las hojas de pápalo, el crecimiento de las larvas fue más lento. De esto se deduce que tal vez en fecha futura se podrán utilizar los compuestos presentes en el pápalo para preparar plaguicidas.



Fuente: Guillet, G., Bélanger, A. y Arnason, J.T. (1998). Volatile monoterpenes in *Porophyllum gracile* and *P. Ruderalis*: identification, localization and insecticidal synergism. *Phytochemistry* 49, 423-429.

Resuestas al crucigrama  
Horizontales: 3. familia; 5. desperdicios; 7. poros;  
Verticales: 1. heladas; 2. frescas; 4. cilantro; 6. sopas.  
8. tiemas.



## SALSA CRUDA

Ésta es una sabrosa salsa para servir con tacos o totopos.

Mezclar los siguientes ingredientes:

- \* 6 tomates o jitomates medianos bien picaditos
- \* 1/2 taza (más o menos, al gusto) de chiles o ajíes picantes bien picaditos
- \* 1/3 taza de cebolla bien picadita
- \* un puñado de hojas de pápalo bien picaditas
- \* 1 cucharadita de sal



## GUACAMOLE

El guacamole se puede hacer con pápalo. Se sirve con totopos y tacos o como "dip" para legumbres.

### Ingredientes

- \* 1/2 cebolla bien picadita
- \* un puñado de hojas de pápalo bien picaditas
- \* 1/2 cucharadita de chile en polvo
- \* 1 aguacate
- \* 1 cucharadita de jugo de limón

### Instrucciones

1. Partir el aguacate por mitad a lo largo. Con una cuchara se saca la semilla y la pulpa. La cáscara se bota.
2. Se añade jugo de limón para que el aguacate no se ponga negro.
3. Se majan todos los ingredientes con un tenedor.