

COMUNICACIÓN BREVE

APUNTES SOBRE LA “CHUFA” (*CYPERUS ESCULENTUS* L.) EN CUBA.

Juan José Pérez¹, Zoila Fundora Mayor¹, Juan Alberto Soto¹, Tomás Shagardsky¹ y María Elena Herrería¹.

¹Instituto de Investigaciones Fundamentales en Agricultura Tropical “Alejandro de Humboldt” (INIFAT), Ministerio de la Agricultura, Calle 2 esquina a 1, Santiago de las Vegas, CP, 17200, Boyeros, Ciudad de La Habana, Cuba. Correo electrónico: zfundora@inifat.co.cu

La chufa es una hierba silvestre de la familia de las Ciperáceas, que se parece mucho al coquito o cebolleta y como ésta produce unos tubérculos redondeados que nacen de los rizomas horizontales. Estos tubérculos son comestibles y muy apreciados para refrescos en forma de horchatas, muy refrescantes (Roig, 1965). Los tubérculos o “coquitos”, como se les llama en Cuba, son como nódulos o nudos (Fig. 1), desde 1-8 cm de largo, en número de 2-3/planta (Acuña, 1959), en raíces parecidas a la juncia, tallos triangulares y hojas aquilladas. Los nódulos son amarillentos por fuera, blancos por dentro, de sabor dulce y agradable (MicroSoft Encarta, 2006). Esta horchata es muy popular en España y la Florida (Acuña, 1959; Roig, 1965). Se introdujo en la península ibérica por los árabes durante la ocupación de los moros, y se conoce desde la antigua civilización egipcia, encontrándose en la tumba de los faraones (Moctezuma, 2005; Horchata de chufa valenciana, 2005).

Fig. 1. Raíces de la chufa con sus nódulos; detalles nódulos. Fuentes: Horchata de chufa valenciana (2005); Moctezuma (2005).



La planta alcanza de 36 cm a un metro de altura (Fig. 2), y se desarrolla en plantones regulares, alcanzando un ciclo entre 100-120 días en nuestras condiciones (Archivo INIFAT, 1956; Acuña, 1959). Alcanza de una 1-3 t/ha en Cuba, y se ha utilizado como recurso alternativo a la cría de cerdos, por el alto contenido de aceite de sus nódulos

(alrededor de 16%); el cerdo aprovecha hasta un 75% de los nódulos en pastoreo directo. Posee además y alto contenido de carbohidratos (30%) y contenidos discretos de fibra y proteínas, salvando las diferencias atribuibles a los diferentes contenidos de humedad de las muestras (Tabla 1). Su aceite es alta calidad (bajo contenido de ácidos grasos saturados), que no propicia la acumulación de colesterol en sangre.

Fig. 2. Planta de chufa. Fuente: INIFAT, Archivo, 1983.



Tabla 1. Composición de los tubérculos de chufa.

Contenido	Isla de la Juventud (Datos en %, Laboratorio Química EEA, Acuña, 1959)	Santiago de las Vegas (Datos en %, Laboratorio Bromatología INIFAT, 1983)
Humedad	40.02	7.69
Proteína	2.28	4.67
Grasa	16.48	34.55
Carbohidratos	31.92	-
Fibra	4.35	30.53
Ceniza	1.95	1.68

En Cuba se ha sembrado por empresas privadas en la Isla de Pinos (Acuña, 1959), como la Territorial Melvis y la Bandes, y en Las Mangas, Pinar del Río. Para su cultivo requiere de suelos con alta capacidad de retención de humedad, pero se desarrolla bien en los suelos arenosos lixiviados (tipos rojos y amarillos cuarcíticos, según la clasificación actual del Instituto de Suelos del MINAG). También se puede obtener el

cultivo en suelos francamente ácidos de baja fertilidad, abundantes en la Sierra de los Órganos, Sierra del Rosario (Pinar del Río), Isla de Pinos y las sabanas de Santo Domingo, en Villaclara. De preferencia, los suelos deben ser sueltos, para facilitar el beneficio de la cosecha, al separar los nódulos de la tierra (Acuña, 1959).

La época de siembra es amplia y se pueden realizar preferentemente en dos períodos: abril-mayo y septiembre-octubre, y responde bien al abonado orgánico (Acuña, 1959).

Se ofrece una receta de horchata (Horchata Valenciana, 2005):

INGREDIENTES

1 kg de chufas
1 kg de azúcar
5 litros de agua
canela en rama

PROCEDIMIENTO

Lavar bien las chufas varias veces. Cuando estén completamente limpias, dejarlas en remojo en abundante agua fría durante un período de 12 a 14 horas. Pasado ese tiempo, volver a lavarlas bien, cambiando el agua hasta que salga completamente clara y escurrir las chufas. Machacarlas en un mortero adecuado, ir echando un poco de agua al picarlas, para que no suelten aceite (o pasarlas por la batidora). Añadir a la pasta que hemos hecho, agua y un trozo de canela en rama; dejar reposar unas dos horas en lugar fresco. Incorporar el azúcar, removiendo bien para que se disuelva completamente. Seguidamente, pasarlo por un colador metálico y después por un lienzo fino, previamente humedecido con agua, colocado sobre el colador. Se obtiene así un líquido lechoso que se pone en la nevera para servirlo bien frío. La horchata de chufas también se puede servir granizada, helándola como haríamos con un mantecado, teniendo la precaución de remover de vez en cuando para romper los cristales que se forman hasta lograr el granulado deseado.

La chufa pues, presenta grandes perspectivas para Cuba, tanto para la preparación de horchatas refrescantes y nutritivas para la alimentación humana, como para la obtención de aceite de alta calidad para el consumo humano. Resulta también una alternativa viable para la alimentación directa de cerdos (pastoreo) o para la alimentación de las aves, por su influencia en su engorde acelerado.

REFERENCIAS

Acuña Galé, J. (1959): *Legajo 381. Expediente No. 572.* Informe de Archivo INIFAT.

© Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos (1993-2005): *Chufa*.

Horchata de chufa valenciana (2005): *Horchata de chufa valenciana.* Conectado en Julio 23, <http://www.xmission.com/~dderhak/recetas.html>.

INIFAT (1983): Informe de Archivo. Sin cita.

Moctesuma, K. (2005): Historia de la horchata de chufa Valenciana. Sin cita.

Revista Agrotecnia de Cuba

Roig y Mesa, J. T. (1965): *Diccionario botánico de nombres vulgares cubanos. Tomo 1,*
3ªEd. Duplicada y corregida: p. 362.