



Cúrcuma

Cúrcuma

Nombre científico:

***Curcuma longa* L.**

Familia:

Zingiberaceae

Generalidades

El origen de la cúrcuma se sitúa en el sudeste asiático, región indomalaya, específicamente en la India, y su género se distribuye ampliamente en Asia, África y Australia (Hilario Roman, 2018). La cúrcuma es una planta herbácea que crece hasta alcanzar 1 metro de altura. En su fase de desarrollo, se distinguen tres tipos de cúrcuma según el color de su rizoma: Madrás, de color amarillo limón; Alleppey, de color amarillo oscuro; y Haití, de color anaranjado oscuro (Montaño & Montes, 2004). La planta no tiene un tallo principal y sus hojas son lanceoladas, largas y salen de la base del suelo. Algunas veces florece y la flor es de color



Imagen 1. Planta de cúrcuma. Fuente: autora.

blanco amarillento, aunque esto no les sucede a todas las plantas ni es un indicador de cosecha. La estructura que se aprovecha de la cúrcuma son sus rizomas, los cua-

les son subterráneos. Estos son de color café por fuera y algunos anaranjados por dentro, debido a que de esto depende de la variedad (imágenes 1 a 4).



Imagen 2. Inflorescencia de cúrcuma. Fuente: autora.



Imagen 3. Rizomas. Fuente: autora.



Imagen 4. Coloración interna del rizoma. Fuente: autora.

La cúrcuma requiere de temperaturas entre los 20 y los 30 °C, una pluviosidad entre 800 y 3000 mm/año, una buena iluminación y suelos francos, fértiles, sueltos y ligeramente ácidos (Hilario Roman, 2018).

Propagación y establecimiento

La cúrcuma se propaga asexualmente a través de rizomas.

Se deben seleccionar los rizomas grandes o el grupo de rizomas que estén sanos porque de esto dependerá la calidad de la nueva planta. La fuerza con

la que crece la planta y la productividad en la cosecha dependerá de la buena selección de la semilla que será usada.

Los rizomas recién cosechados no pueden ser sembrados inmediatamente porque entran en un período de latencia que dura de cinco a seis meses. Pasado este tiempo, las yemas se activan y emergen nuevas ramas y raíces. Por esta razón, los rizomas seleccionados para semilla deben guardarse a la sombra durante varios meses hasta que las yemas hayan brotado para, posteriormente, ser sembrados en campo (imágenes 5 a 8).



Imagen 5. Rizomas en reposo. Fuente: autora.



Imagen 6. Rizomas sin yemas activas. Fuente: autora.



Imagen 7. Rizoma grande con yemas activas. Fuente: autora.



Imagen 8. Rizoma pequeño brotado. Fuente: autora.

Mi jardín cálido

Los rizomas se seleccionan por tamaño o peso. Se recomienda una semilla de aproximadamente 30 a 50 gramos; normalmente no es un solo rizoma, sino que

varios están unidos. Si son muy pequeños, se pueden sembrar varios en el mismo sitio de siembra para que la producción no sea tan pequeña (imágenes 9 a 11).



Imagen 9. Rizomas de 30 a 50 gramos. Fuente: autora.



Imagen 10. Rizomas con varios dedos. Fuente: autora.



Imagen 11. Rizomas pequeños. Fuente: autora.

Es importante que el suelo esté suelto. Al preparar cada sitio de siembra, se debe picar e incorporar materia orgánica. Debido a que la estructura que será

aprovechada crece bajo tierra, cuanto más suelto esté el suelo, mejor podrán crecer los rizomas (imágenes 12 a 17).



Imagen 12. Incorporación de la materia orgánica-cascarilla. Fuente: autora.



Imagen 13. Siembra a 8 centímetros de profundidad. Fuente: autora.



Imagen 14. Cubriendo los rizomas. Fuente: autora.



Imagen 15. Rizoma extraído del suelo para observar el desarrollo radicular. Fuente: autora.



Imagen 16. Rizoma que brota del suelo. Fuente: autora.



Imagen 17. Rizoma extraído del suelo para observar el desarrollo radicular y foliar. Fuente: autora.

Los rizomas que se siembran con las yemas brotadas demoran aproximadamente 14 días en emerger fuera del suelo y realizan al mismo tiempo el desarrollo vegetativo y radicular del rizoma (imagen 18).



Imagen 18. A-F. Crecimiento de la planta. Fuente: autora.

La distancia de siembra más usada en este clima cálido en la granja de la Universidad de los Llanos es de 70 centímetros entre surcos y de 30 centímetros entre plantas. En Guatemala, en camas planas o surcos, se

usan distancias de 25×25 centímetros o de 45×60 centímetros; también se han obtenido muy buenas producciones usando distancias de 30×80 centímetros (Hilario Roman, 2018). Se siembra directamente en

campo; es decir, los rizomas brotados se ubican en el sitio definitivo de la planta. Hay que tener siempre en cuenta que, al escoger las distancias de siembra, se permita el crecimiento adecuado de los rizomas (imagen 19).



Imagen 19. A y B. Siembra en surcos. Fuente: autora.

También es recomendable proteger los rizomas con alguna mezcla de insecticida-fungicida o una mezcla de microorganismos benéficos como el *Bacillus subtilis* o el *Trichoderma harzianum*, entre otros. Estos se pueden aplicar en el suelo o los rizomas se pueden sumergir en esta solución durante algunos minutos, luego se dejan secar a la sombra y, finalmente, sí se siembran en campo. Para esta actividad, es recomendable usar guantes.

La cúrcuma se puede sembrar en el campo, como se hace comercialmente, en materas, en bolsas plásticas negras de vivero o como parte del jardín de la casa. Sin embargo, tenga en cuenta que, después de sembrar la primera vez, seguirá apareciendo porque es difícil recoger todos los rizomas que produce y siempre podrá encontrarse una nueva planta.

Cosecha y aprovechamiento

La estructura que se aprovecha de la cúrcuma son los rizomas.

Cuando la planta de cúrcuma inicia la etapa de senescencia y empieza a marchitarse, se acerca el momento óptimo de cosecha. Esto se da aproximadamente ocho meses después de haber sembrado los rizomas semilla. Ya marchita la planta, se deben extraer los rizomas producidos para aprovecharlos; si esto no se hace, con el tiempo estos volverán a brotar y a formar más plantas, pero amontonadas.

Con un palín, pala o pica se cava alrededor de la planta para



Imagen 20. Planta en etapa de senescencia. Fuente: autora.



Imagen 21. Cosecha. Fuente: autora.



Imagen 22. Rizomas de una planta recién cosechados. Fuente: autora.



Imagen 23. Grupo de rizomas después de lavarlos. Fuente: autora.



Imagen 24. Rizomas de varios dedos. Fuente: autora.



Imagen 25. Rizomas con pocos dedos. Fuente: autora.

aflojar el suelo y se hala para extraer los rizomas aún unidos a la planta; algunos se desprenden cuando se realiza esta maniobra. El grupo de rizomas sale con mucha

tierra, la cual debe retirarse todo lo que más se pueda en campo; si es necesario, se deberán soltar los rizomas para hacer esto (imágenes 20 a 25).

Después de extraer los rizomas, se llevan a otro lugar para el lavado. Se puede llenar un platón con agua (para evitar el desperdicio de agua) y echar los rizomas ahí para refregarlos, retirarles la tierra y las raíces. Es necesario soltar los rizomas para poder lavarlos bien. Si son para aprovecharlos, no importa separarlos; si son para semilla, es importante seleccionar los rizomas para la siguiente siembra y dejarlos unidos para sembrarlos así (imágenes 26 y 27).



Imagen 26. Lavado de rizomas cosechados. Fuente: autora.



Imagen 27. A y B. Rizomas de varios dedos o dedos únicos para semillas o para procesar. Fuente: autora.

Los rizomas para aprovechar deben lavarse otra vez con agua potable para terminar de retirar la suciedad. Si no van a procesarse de una vez, se pueden tener en un sitio aireado y fresco para evitar los hongos. De esta forma frescos como se comercializan en las plazas de mercado y como mucha gente los usa en sus comidas.

Si se tienen muchos rizomas frescos y se quieren transformar en cúrcuma para usarla como condimento, colorante o como medicina,

se deben deshidratar. Para este secado, se debe realizar un proceso de limpieza, desinfección, escaldado (opcional) y deshidratación, así:

- Lo primero que se hace después de la cosecha es el doble lavado, para retirar totalmente el suelo y las raíces. También se pueden pelar los rizomas, raspando la cáscara; esto es opcional y se hace para mejorar el color. Si el rizoma se pela, el pigmento tendrá un amarillo más encendido.
- Después, los rizomas deben

lavarse con agua clorada para eliminar microorganismos. Con los rizomas limpios, se procede a cortarlos en tajadas delgadas a lo ancho, a lo largo o en diagonal; lo importante es que las tajadas queden delgadas. Se puede usar un cuchillo o la cuchilla de tajar que está en los ralladores de cocina; también se pueden rallar por el lado grueso del rallador. Cualquiera de estos métodos sirve y depende de la práctica de quien lo ejecute (imágenes 28 a 32).

Mi jardín cálido



Imagen 28. Lavado con agua potable. Fuente: autora.



Imagen 29. Rizomas lavados sin pelar. Fuente: autora.



Imagen 30. Rizomas pelados. Fuente: autora.



Imagen 31. Rallado de rizomas sin pelar. Fuente: autora.



Imagen 32. Tajado de rizomas pelados. Fuente: autora.

Algo que debe tenerse en cuenta es que, antes de manipular los rizomas en la cocina para tajarlos, es importante ponerse guantes, porque las manos se tiñen de amarillo (imagen 33), y usar una bata o un delantal para proteger la ropa. Las vasijas, la tabla de picar, los cuchillos y todo lo que entre en contacto con los rizomas se teñirá de este color. Los utensilios de cocina pueden lavarse después con una solución de cloro y así quedan limpios.



Imagen 33. manos coloreadas. Fuente: autora.

Después de tener los rizomas tajados o rallados, se recomienda escaldarlos. Para esto, se pone agua a calentar y se echan las tajadas al agua cuando esté hirviendo, durante 15 a 20 minutos. De esta forma, se eliminan gran cantidad

de microorganismos contaminantes provenientes del suelo o del agua de lavado, se fija mejor el color y se ablandan los tejidos para facilitar su deshidratación. Este proceso se hace principalmente cuando la cúrcuma se va a usar para dar color

y sabor a las comidas. Si el uso de la cúrcuma es con fines medicinales, es mejor no escaldar porque las altas temperaturas en el proceso pueden hacer perder muchos principios activos de importancia para la salud (imágenes 34 a 36).



Imagen 34. Escaldado de cúrcuma tajada.
Fuente: autora.



Imagen 35. Escaldado de cúrcuma rallada.
Fuente: autora.



Imagen 36. Ecurrido de rizomas escaldados.
Fuente: autora.

Pasado un tiempo, los rizomas se escurren y se disponen a secar. Si no se tiene un deshidratador mecánico, a gas, eléctrico o de leña, es bueno hacerlo al sol en capas muy delgadas. Para que el secado sea rápido y homogéneo, es muy importan-

te remover el material vegetal de dos a tres veces todos los días. La temperatura óptima de secado no debe superar los 70 °C. Si hacen días soleados, en tres días los rizomas estarán listos para recoger (imágenes 37 a 40).



Imagen 37. Rizomas rallados secados al sol. Fuente: autora.



Imagen 38. Rizomas rallados secos. Fuente: autora.



Imagen 39. Rizomas tajados secados al sol. Fuente: autora.



Imagen 40. Rizomas tajados secos. Fuente: autora.

Cuando los rizomas estén secos, se procede a molerlos. Se puede usar un molino de martillo, de café o de maíz; lo importante es reducir las partículas al tamaño deseado. Para que estas queden

lo más uniforme posible, se pasan a través de un colador o tamiz del calibre requerido, de tal manera que lo que no pase por ahí vuelva a molerse, y así sucesivamente, hasta que tengan el tamaño

adecuado. Después de molido, se debe empaclar en frascos de vidrio o bolsas plásticas o para evitar la entrada de humedad y la posible proliferación de hongos (imágenes 41 a 46).



Imagen 41. Molido de cúrcuma. Fuente: autora.



Imagen 42. Cúrcuma en polvo. Fuente: autora.



Imagen 43. Licuado de cúrcuma seca. Fuente: autora.



Imagen 44. Cernida de cúrcuma molida. Fuente: autora.



Imagen 45. Empacado en vidrio. Fuente: autora.



Imagen 46. Empacado en bolsa. Fuente: autora.

Para el uso medicinal de la cúrcuma, se acostumbra a encapsularla. Las cápsulas se abren y se llenan totalmente o con los miligramos que se requieran como dosis y luego se tapan a presión. De esta manera se puede consumir como medicamento, debido a que son muchas las propiedades curati-

vas anticancerígenas, antiinflamatorias, antimicrobianas, antioxidantes, cicatrizantes, diuréticas, entre otras, que se le reconocen a la cúrcuma (Noticias Caracol, 2013).

Como recomendación final, se debe disponer de mano de obra porque el trabajo que exige la cúrcuma es abundante. Cosechar es

un trabajo pesado, aunque la poscosecha, el lavado, el tajado, el escaldado, el secado y el molido no son tareas menores. Son muchas labores las que deben realizarse y esto debe tenerse en cuenta para no abusar del área sembrada si no se dispone de los equipos o de la mano de obra requerida.



Imagen 47. A, B y C. Encapsulado de cúrcuma seca y molida. Fuente: autora.

