

Manihot esculenta

MANDIOCA O YUCA

FICHA N° 71

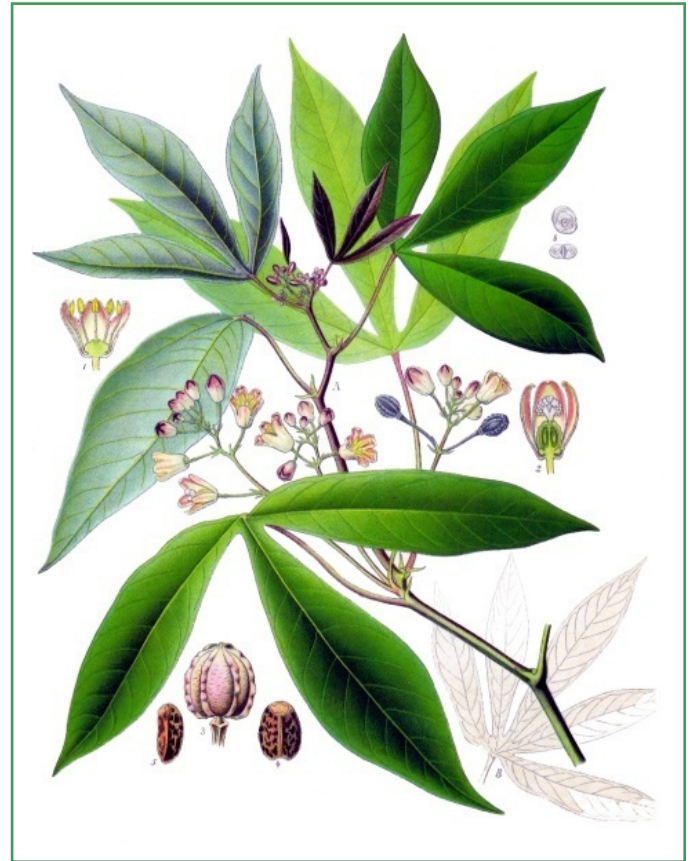
Natural de Sudamérica, la mandioca constituye una planta arbustiva ramificada, que llega a medir hasta tres metros de altura. Tiene gruesos tubérculos radiculares, con cerca de un metro de largo y 40 centímetros de diámetro, compuestos de una sustancia sólida, lisa, compacta, blanca y rica en almidón. Al exprimirse esos tubérculos se obtiene un jugo que, fermentado, se transforma en un veneno fuerte.

HÁBITAT Y CULTIVO

La mandioca es endémica de la región subtropical y tropical de Argentina y Paraguay, y de la región tropical de Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, Panamá, Perú y Venezuela, aunque se estima que las variedades hoy conocidas son efecto de la selección artificial.

COMPONENTES

La mandioca es muy rica en hidratos de carbono complejos, pobre en proteínas y grasas, y muy buena fuente de vitaminas del grupo B (B2, B6), vitamina C, magnesio, potasio, calcio y hierro. La tapioca es una harina que se obtiene de la variedad manihot esculenta. Contiene mayor cantidad de hidratos de carbono, en torno al 88% y aporta muy pocas proteínas y grasas.



EFFECTOS CLAVE

- * Digestivo
- * Combate disenterías y diarreas
- * Afecciones de la piel



USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Digestión:** La mandioca es un alimento con propiedades digestivas muy reconocidas. Es fácil de digerir e incluso puede ayudar a prevenir o curar algunos problemas digestivos relacionados con mala absorción de los alimentos: malas digestiones, acidez, flatulencia e incluso úlcera. Dentro de los minerales, destaca su contenido en potasio, que neutraliza su elevado contenido en sodio, y tiene cantidades aceptables de calcio, magnesio y fósforo.

* **Problemas de piel:** Usadas externamente, las hojas de esta planta, por su riqueza en vitamina C y cinc poseen propiedades vulnerarias. Son muy útiles para el tratamiento de afecciones de la piel producidas por intoxicaciones o por abrasión. (El tratamiento habitual consiste en machacar unas hojas, dejarlas secar para que pierdan su toxicidad, y colocarlas en forma de emplasto con un poco de grasa sobre la zona afectada).

GUÍA DE CULTIVO

Es una planta que se adapta a cualquier suelo de buena fertilidad, pero no soporta el frío. Se propaga a través de pedazos de ramas maduras y se puede plantar en cualquier época del año. La cosecha tiene lugar ocho meses



después.

CURIOSIDADES

* **Leyenda de la mandioca:** La bella hija de un jefe indio, adorada por sus padres, inocente como una paloma y un símbolo verdadero de la castidad pura, apareció un día con las señas inequívocas que preceden a la maternidad.

El jefe de la tribu, presa de una gran indignación, en vano pregunta quién era el causante de su desgracia. La joven nada pudo explicar. El padre entonces la amenazó con la pena de muerte, pero ni aún así obtuvo respuesta. Entonces la joven fue hecha prisionera y condenada.

Y ocurrió que la noche precedente a la ejecución, el jefe tuvo un sueño extraño, se le apareció un ser misterioso, blanco como la nieve, de las cordilleras, quien le dijo que debería considerar virgen a su hija, a pesar de su estado. "Ella no tiene la culpa, ¡no es culpable tu hija!", dijo la aparición.

El padre asombrado hizo caso a las palabras de la aparición, y revocó la pena capital. La muchacha dio a luz a una niña y murió. La criatura, llamada "Maní", fue la alegría de todo el pueblo indio. Era hermosa como una flor del campo, alegre como un pájaro del bosque, y siempre estaba cantando, bailando y riendo, pero ¡ay!, no sobrevivió muchos años a su madre, y pronto se fue para siempre.

Su muerte fue motivo de un duelo inmenso para toda la tribu. La sepultaron al pie de un gran árbol a orillas de la selva virgen. Al poco tiempo aparecieron sobre su tumba las hermosas hojas de una planta extraña, completamente desconocida hasta entonces. Cuando la planta hubo crecido, los indios descubrieron raíces que tenían una carne blanca de sabor exquisito, y entonces comprendieron que el pueblo indio había sido visitado por un mensajero de los dioses, y que ese ser misterioso estaba ofreciendo ahora su carne a la tribu.

La planta recibió el nombre de "Maní ro'o" (carne de Maní), y tal fue el origen de "Mani'o", o Mandi'o.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.