

Foto <https://pixabay.com/>



Textos: Hernán D. Rincón H.

NOMBRE COMÚN

Acelga (español), Chard (inglés), Betttes (francés), particularmente y como dato curioso, la palabra "Bettes" es el nombre de una población y comuna francesa, situada en la región de los Pirineos, al sur de Francia.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Beta vulgaris var. Cicla*

Esta especie también fue publicada por Linneo en su libro *Especies Plantarum*, en 1.753. Es una especie perteneciente a la familia AMARANTHACEAE, Subfamilia Chenopodioideae. Es importante mencionar que las acelgas son parientes botánicos de las espinacas y la quinua, formando un grupo de gran importancia alimenticia y medicinal.

ORIGEN Y/O DISTRIBUCIÓN NATURAL

Esta especie es originaria de Europa mediterránea y del norte de África, según la literatura su origen se halla en estas regiones costeras, que llegó a ser denominada como *Beta marítima* o "acelga marina", la cual actualmente es un sinónimo de *Beta vulgaris L.*; de la cual surge por un lado la Acelga (*B. vulgaris var. cicla*) y por otro la remolacha (*B. vulgaris var. vulgaris*). Es de aclarar que los nombres de las variedades, generalmente no son nombres reconocidos o aceptados en la taxonomía científica, y por consiguiente la Acelga y la Remolacha, siguen siendo la misma especie, en términos botánicos (*Beta vulgaris L.*).

Así mismo, se menciona que los árabes fueron quienes iniciaron su cultivo hacia el año 600 a.C. y tanto los





Acelga

griegos como los romanos apreciaron las acelgas no sólo como alimento sino también como planta medicinal. En la actualidad, se consiguen variedades de acelgas de colores, con sus peciolo y nervaduras de colores blanco, amarillo y rojizo que, a parte de su interés alimenticio, le confieren un toque ornamental o decorativo interesante.

DESCRIPCIÓN

La Acelga es una planta herbácea que naturalmente tiene un ciclo bienal, es decir florece en el segundo año de su crecimiento, pero es cultivada como anual, dado que el interés es básicamente la obtención de hojas frescas. Se caracteriza por sus grandes hojas ovaladas de color verde brillante o rojizo y nervaduras pronunciadas; los peciolo (llamados en España como "pencas") pueden ser blancos, amarillos o rojos, según la variedad. Por su parte, cuando se logran desarrollar las flores éstas son de color verdoso, con 5 sépalos y no forman pétalos; éstas se agrupan en una estructura denominada Glomérulo y llegan a formar un tipo de fruto con 2 a 6 semillas, de las cuales se pueden formar varias nuevas plantas. Adicionalmente la floración requiere "épocas" de verano donde se presenten de días largos. (1)



Foto <https://pixabay.com/>

con buen drenaje para evitar encharcamientos, que pueden producir la pudrición de las mismas. Adicionalmente se aconsejan suelos no ácidos, para lo cual se puede aplicar un poco de cal en la preparación del sustrato de siembra para el Ph.

Cosecha: La acelga, es otra de las especies ideales para la huerta casera, en tanto su cosecha se puede realizar recolectando 2 o 3 hojas por vez, cortando con tijeras o navaja las hojas mas externas y dejando que la planta continúe con su crecimiento. Si la cosecha no se hace con herramientas, las hojas se pueden desgarrar y afectar toda la planta.

Su reproducción es básicamente por semillas, que como se mencionó anteriormente, tienen una larga viabilidad y se pueden almacenar en sitios secos y frescos por varios años.

En cuanto a su fertilización, dado que el objetivo es la producción de hojas (masa foliar) esta debe ser rica en nitrógeno y potasio, lo cual se logra con el aporte de un poco de materia orgánica tipo gallinaza o estiércol de vacunos o equinos, pero bien compostado (1 kg x m²). Así mismo, es muy importante mantener el cultivo limpio de "malezas" para evitar competencias por los nutrientes.

RECOMENDACIONES DE CULTIVO:

En Colombia, la acelga se desarrolla bien en climas medios y fríos, pero sin que las temperaturas bajen de los 8° C, y mucho menos que se presenten heladas o granizadas que afectan drásticamente sus hojas. Si bien son plantas que requieren buena cantidad de riego, para formar hojas grandes, es recomendable suelos



USOS



Foto <https://pixabay.com/>

Su principal uso es en culinaria, y se puede consumir toda la planta, incluidos los peciolo o "pencas" de las hojas, preferiblemente si se recolecta cuando estas son pequeñas y tiernos (menos de 20 cm), dado que si se dejan pasar tienden a ponerse amargas. Se puede consumir cruda en

ensaladas o bien en forma cocida como las espinacas, que pertenece a la misma familia.

De acuerdo con la literatura es una verdura muy apreciada ya que aporta vitaminas, fibra, ácido fólico y sales minerales con un alto contenido de agua (48%). Las hojas exteriores, que suelen ser las más verdes, son las que contienen mayor cantidad de vitaminas y carotenos. Como medicinal se encuentra una amplia información de sus beneficios, entre ellos se reporta como laxante y diurética, para inflamaciones del aparato urinario, el estreñimiento, hemorroides y dermatosis y el cocimiento de acelgas bien triturado se puede usar para cataplasmas sobre quemaduras, abscesos, forúnculos y hemorroides. (2) (3).

DATOS CURIOSOS

La Acelga es considerada una especie "autoesteril", dado que en una misma planta no hay sincronía entre la liberación del polen (que se da en horas de la mañana) y la madurez de la parte femenina (que se da en horas de la tarde). Por lo tanto, para que se de la polinización se requiere que el diminuto polen viaje con el viento varias horas (largas distancia) o bien sea trasportado por



Foto <https://pixabay.com/>

insectos, también varias horas después de haber sido recogido. Lo interesante del caso, es que si bien la obtención de semillas, no es muy sencilla, estas tienen una duración o viabilidad de 5 a 10 años.

Fuentes bibliográficas consultadas:

- (1) La Acelga. En: <http://liberterre.fr/gaiagnostic/semillas/acelga.html>
- (2) El Cultivo de la acelga. En: <https://www.infoagro.com/hortalizas/acelga.htm#:~:text=En%20la%20acelga%20se%20utiliza,de%20siembra%3A%20octubre%2Dmarzo>.
- (3) *Beta vulgaris* var. *Cicla*. En: https://es.wikipedia.org/wiki/Beta_vulgaris_var._cicla

