

Uso culinario de malanga (*Xanthosoma sagittifolium* Schott)

Gabriela Palacios Pola,
Adriana Caballero Roque
Tlayuhua Rodríguez García

Introducción

La cocina mexicana se considera una de las más extensas del mundo, Novo (2010) menciona que como resultado del mestizaje en la comida mexicana se incluye carne, especias, frutas, verduras, legumbres y tubérculos. Dentro de estos últimos, en México figuran la yuca, papa, zanahoria, jícama, camote, entre otros. La malanga (*Xanthosoma sagittifolium* Schott), también conocida como yautía, macal, quis-camote, entre otros, tiene su origen en América del Sur. La malanga produce grandes cormos comestibles, con almidón de grano basto. Probablemente se originó en la parte septentrional de América del Sur, donde su domesticación se logró mediante asado y cocción continua de los cormos, para eliminar los cristales de oxalato de calcio y las saponinas, sustancias irritantes para el estómago humano. *Xanthosoma sagittifolium* Schott es una planta herbácea perenne con un tallo grande subterráneo (cormo) del que surgen tallos secundarios de menor tamaño (figura 1). Puede crecer a pleno sol y no tolera agua permanente. La temperatura de crecimiento debe estar arriba de los 20°C.

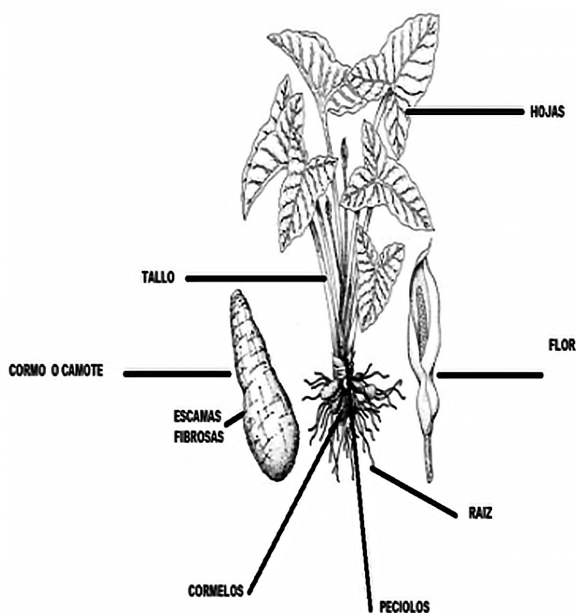


Figura 1. Malanga (*Xanthosoma sagittifolium* Schott). Dibujo: FAO. 2014.

La malanga tiene contenidos nutricionales similares a los de la papa (15-39 % carbohidratos, 2-3 % proteína y 70-77 % agua) (figura 2), pero una mayor digestibilidad que este tubérculo. Con la malanga es posible preparar frituras semejantes a las de la papa (Giacometti y León, 1992).

Alimento	kcal	Proteína (g)	Calcio (g)
Malanga	8.5	2.5	19.10
Camote	103	1.0	14.00
Papa	76	1.6	17.50
Yuca	121	1.0	28.20

Tabla 1. Comparación del contenido nutricional de la malanga con tubérculos convencionales (100 g de porción comestible, base fresca).

La malanga ha sido tradicionalmente un cultivo de subsistencia y la producción que no es consumida por las familias de los product-

res se destina al mercado. Esto explica su marginación, pues aunque es un alimento básico para millones de personas en el trópico, es poca la información sobre su cultivo y los requerimientos nutricionales de la planta. Como en el caso de otros cultivos marginados, el esfuerzo por industrializar el producto y diversificar su uso ha sido muy poco. En Puerto Rico se iniciaron ensayos con resultados muy satisfactorios para preparar chips, mediante la deshidratación instantánea y harina de malanga.

En la gastronomía, la malanga suele ser un sustituto de la papa en muchas recetas. Las raíces de malanga son tubérculos tóxicos cuando están crudos y tienen un sabor parecido a la nuez cuando se cocinan. Como muchos vegetales, la malanga es una buena opción para aquellas personas que están intentando bajar o mantener su peso debido a que posee una cantidad importante de fibra dietética total ($5.19 \pm 0.01\%$) cuando es convertida a harina, según las investigaciones de Pérez y colaboradores (2007).

Metodología

Se elaboró un recetario denominado *Uso Alternativo de la Malanga en Platillos Gastronómicos* en base a las recetas que han elaborado en su experiencia como estudiantes. La estrategia empleada consistió en analizar las recetas en las que algún tubérculo como papa o yuca fuera utilizado como ingrediente del platillo y fue sustituido por este novedoso cormo llamado malanga.

Resultados

A raíz de esto se obtuvieron recetas de sopas, ensaladas, platos fuertes y postres. La crema de malanga es un platillo básico en la gastronomía cubana debido a su fácil preparación y a su aporte nutrimental, incluso existe un dicho cubano que dice “nada hace a un niño más fuerte que una crema de malanga” (figura 3). Su preparación consiste en pelar la malanga, cortarla en rebanadas de 1 cm de grosor y cocerla con agua durante 30 minutos, esperar a que enfríe para convertirla en puré, agregar

sal y pimienta al gusto y exponer al fuego mezclando con la leche y el queso crema hasta obtener la consistencia deseada.



Ingredientes	Cantidad	Unidad
Malanga mediana	4	Pieza
Leche	0.5	Lt
Agua	0.5	Lt
Queso crema	0.1	Kg

Sal y pimienta: Al gusto

Figura 2. Ingredientes y cantidades para la crema de malanga.

Conclusiones

La propuesta derivada de este recetario consiste en elaborar recetas a base de la harina de malanga debido ya que esta representa una alternativa interesante en la lucha contra la inseguridad de los alimentos debido a que podría complementarse el esquema de dos maneras: en primer lugar el consumo directo de esta harina para satisfacer las necesidades energéticas de poblaciones o bien proporcionar proteína para la alimentación de especies animales.

Referencias

- Giacometti y León. *Cultivos Marginados otra perspectiva de 1492. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación*. FAO. 1992. Novo, Salvador. *Historia gastronómica de la ciudad de México*. México, D.F. Editorial Porrúa. 2010.
- Pérez E.E., Gutiérrez M.E., Pacheco de Delahaye E., Tovar, J. y Lares M. Production and Characterization of *Xanthosoma sagittifolium* and *Colocasia esculenta* Flours. *Sensory and Nutritive Qualities of Food*. Vol. 72, (6) 2007.