

# Novos cultivos en Lérez (XVII):

## ○ Chaiote

Xosé Álvarez Castro



O chaiote, tamén chamado "chouchou" ou papa moura, é unha planta da familia das cucurbitáceas, ou sexa parente de cabazas, melóns... que, probablemente, teña orixe na América central. O seu nome científico é o de *Sechium edule*. Adáptase moi ben ao noso clima, aínda que pode danarse no caso de xeadas, e unha soa planta pode producir cantidades moi grandes de froito, se as pegas mariñas e outros paxaros non dan en comelas. Non require especiais coidados no seu cultivo agás regas abundantes se o tempo o require; acostuma plantarse xunto a muros ou sebes pois, dado o seu carácter gabeador, serve para cubrilos coas súas follas verdes proporcionando ornato e froito ao mesmo tempo. Tamén ten tendencia en subir polas árbores.

O froito, que pode pesar un quilo ou máis, ten forma alongada, pode ser liso ou cunha sorte de espiñas segundo a variedade e a súa cor pode ir do amarelo claro ao verde intenso; no seu interior contén unha semente

de tamaño grande que, en determinadas condicións, xermina dentro del. Precisamente debe sementarse cando o brote acada uns 15 ou 20 centímetros e sempre dentro do froito para que lle proporcione nutrientes nos inicios do seu desenvolvemento. Unha soa planta dá produción suficiente para as necesidades dunha casa e sobra para regalar aos veciños ou alimentar a animais; tamén ten a vantaxe de que se conserva varios anos rebrotando alá polo mes de maio. É de colleita tardía pois na nosa zona os froitos maduran dende finais de setembro ou outubro. Destacamos tamén o carácter monoico do chaiote, que produce dous tipos de flores, masculinas e femininas, no mesmo pé do mesmo xeito que o millo.

En canto ao valor alimenticio é destacable o seu baixo grao de calorías e a súa alta porcentaxe en auga; neste aspecto e moi parecido ao cogombro ("pepino") podendo utilizalo do mesmo xeito. O habitual é que se use tamén coas mesmas receitas que a pataca. Úsase en ensaladas, frito, cocido...e

agradece unha condimentación forte xa que non ten un sabor propio considerándose máis ben insípido. Ademais dos froitos, poden aproveitarse outras partes da planta para cociñar: follas, do mesmo xeito que as espinacas, talos tenros preparados como os espárragos, sementes despois de tostadas e os gabiáns a xeito de espaguetes vexetal.

Alguns afirman que o seu consumo é bo para reducir a hipertensión arterial e outros utilízanlo contra a arteriosclerose, o certo é que ten carácter diurético.

Aparte os usos culinarios xa apuntados, imos propoñer unha receita para os froitos do chaiote: pelar a tona dun par de chaitotes, quitarlle a semente e cortar en cachos pequenos; ferverlos en auga con sal ata que se pinchen cun garfo pero que conserven a consistencia e retirar. Nunha tixola, poñer cebola e uns pementos, ambos cortados en tiras, a dourar, engadir varios tomates; cando estean feitos engadir os chaitotes, botarlle o sal necesario e un par de latas de atún removendo todo e xa está listo.

