

Nota técnica

El Zorrillo: un árbol multiuso del huerto doméstico tropical

Zorrillo: a multiuse tree from the tropical domestic orchard

Jairo Mora-Delgado, PhD.

Grupo de Investigación Sistemas Agroforestales Pecuarios, Departamento de Producción Pecuaria, Universidad del Tolima.

jrmora@ut.edu.co

Resumen

La presente nota técnica pretende aportar al conocimiento sobre el uso y manejo del árbol *Centrum racemosum* (El Zorrillo), con el fin de resaltar sus potenciales beneficios para la dieta humana. Para ello, se llevó a cabo un ejercicio de observación y registro de testimonios de la comunidad del Cantón de Puriscal en Costa Rica, para resaltar características de su siembra y preparación de recetas culinarias. Los campesinos reportaron que el Zorrillo puede alcanzar hasta 12 m de altura, e incluso en Colombia se han registrado alturas de hasta 25 m, aunque es más frecuente encontrarlos en su condición arbustiva (2-5 m). Su reproducción puede ser de tipo asexual, mediante la preparación de estacas y la dispersión de sus semillas se da por acción del viento y los pájaros. La preparación de sus hojas se ve acompañada por ingredientes como la papa, cebolla, sal y mantequilla y aunque esta es una especie que ha sido consumida tradicionalmente por los costarricenses. Es menester desarrollar investigaciones en cuanto a aspectos relacionados con su manejo agronómico, valor nutricional y digestibilidad.

Palabras clave: *Centrum racemosum*, hojas, aprovechamiento culinario.

Abstract.

This technical note aims to contribute to the knowledge on the use and management of the *Centrum racemosum* tree (El Zorrillo), in order to highlight its potential benefits for the human diet. To this end, an exercise was carried out to observe and record testimonies from the community of the Canton of Puriscal in Costa Rica, to highlight characteristics of its planting and preparation of culinary recipes. The peasants reported that the Zorrillo can reach up to 12 m in height, and even in Colombia heights of up to 25 m have been recorded, although it is more frequent to find them in their shrubby condition (2-5 m). Their reproduction can be asexual, through the preparation of stakes and the dispersion of their seeds occurs by action of the wind and birds. The preparation of its leaves is accompanied by ingredients such as potatoes, onion, salt and butter and although this is a species that has been traditionally consumed by Costa Ricans. It is necessary to develop research regarding aspects related to its agronomic management, nutritional value and digestibility.

Keywords: *Centrum racemosum*; leaves, culinary use.

Introducción

Al árbol *Centrum racemosum* se le conoce también como “árbol espinaca” (o zorrillo), ya que sus hojas son comestibles y muy nutritivas en comidas crudas o cocinadas. En Costa Rica, es muy común encontrar esta especie en las fincas campesinas y en los huertos domésticos, debido a que sus hojas son muy apetecidas para la preparación de picadillos. Durante la estación seca produce una floración abundante que se convierte en frutos carnosos comestibles para las aves (Mundo Forestal, 2018).

Este manuscrito, en el cual se reportan algunos elementos exploratorios del uso y manejo del zorrillo, ha sido posible gracias a las observaciones y testimonios de los campesinos del Cantón de Puriscal (Figura 1), quienes gentilmente han compartido con nosotros sus conocimientos en el manejo y arte culinario de las hojas del árbol. Con esta corta aproximación se pretende despertar el interés en la profundización del conocimiento de una especie, que por sus características, puede constituir una fuente potencial de vitaminas y minerales para la dieta humana.



Figura 1. Ubicación Cantón de Puriscal, Costa Rica. (Fuente: GIZ, 2009).

El zorrillo (*Cestrum racemosum*) es un árbol apreciado por los campesinos costarricenses debido a los diferentes usos que se le da cuando forma parte del huerto doméstico. Entre los usos más comunes identificados en la Región Central de Costa Rica están: el uso alimenticio de sus hojas, la preparación de infusiones para asperjarlas en los cultivos, el uso como árboles de sombra en los cultivos de café y el uso estético que contribuye a la belleza escénica de las milpas o fincas.

En la edad madura, es un árbol que alcanza los 12 m de alto, con hojas alternas de peciolo corto, lanceolado-elípticas (7-15 x 2-7cms) muy acuminadas, glabras o

pulverulentas (Figura 2). Las flores nacen en las axilas de las hojas, en grupos poco numerosos y sus frutos de forma ovoide o elipsoide, miden unos 6 cm de largo y son de color negro, con numerosas semillas rodeadas de pulpa dulce en la madurez (León y Poveda, 2000). Reportes de la especie en Colombia señalan hasta de 25 m de altura, aunque el hábito más frecuente es la condición arbustiva de 2–5 m de altura; esta especie ha sido reportada en Centroamérica y en Colombia en zonas del pacífico y los bosques andinos (Canal, 2011).



Figura 2. Ilustración de una rama, hojas y frutos en un catálogo del Jardín Botánico de Missouri (Fuente: Botanical Garden of Missouri, 1998)

Las hojas son suaves al tacto y al estrujarlas liberan un olor fuerte y penetrante, característica que le da origen a su nombre. Las hojas pueden consumirse crudas o cocinadas, aunque son de sabor ligeramente amargo si se las consume crudas. *Cestrum racemosum* también ha sido usado contra la hipertensión (Dharmananda, 2012).

Testimonios

Algunas formas de preparación de las hojas de zorrillo por los campesinos de Costa Rica son:

- En picadillos con huevo y papa.
- Sudadas y revolcadas en manteca.
- Picadas finamente y revueltas con frijoles cocidos.

Preparación de picadillo de zorrillo

La forma más común de consumo de esta especie es en picadillos con huevo y papa, el cual se acompaña con las tradicionales tortillas costarricenses, conocidos como “gallos”.

Ingredientes

Hojas de Zorrillo
Una Papa cocida
Cebolla
Mantequilla
Sal al gusto

Preparación

1. Lavar las hojas de Zorrillo, quitarles las venas, picarlas y ponerlas a sudar durante 3 minutos en un poquito de agua; adicionar una pizca de sal.
2. Sofreír la cebolla en la mantequilla en una sartén.
3. Sacar las hojas de zorrillo, escurrirlas y se las pone en la sartén con la mantequilla.
4. Adicionar la papa picada en trocitos y sofreír todo. Servir sobre tortillas de maíz.

Según observaciones de lugareños de la Región Central de Costa Rica, el árbol Zorrillo bota las semillas que son diseminadas por el viento o por acción de los pájaros que las consumen y luego las expulsan en la cuita, germinando así en diferentes sitios de los ecosistemas o agroecosistemas. También se reproduce asexualmente por estacas, para lo cual los agricultores cortan estacas de 10-20 cm, las cuales se tratan con un enraizador y se siembran en forma oblicua al terreno, donde previamente se ha preparado una pequeña zanja. Una práctica adicional para mejorar el enraizamiento consiste en la aplicación abono orgánico alrededor de la estaca.

Aproximadamente al año de sembrada la estaca, se obtiene una plántula de 1-1.5 m, dependiendo de la benevolencia de los factores ambientales (suelo y clima). A los seis años, el árbol puede alcanzar una altura de 7-8 m.

No se dispone de mucha información sobre la incidencia de plagas, sin embargo, por observaciones de Salazar (2000), se pudo

establecer que la hormiga sompopa y un caracolillo (babosas) pueden causar importantes daños en el follaje. También, hay un gusano, posiblemente un estado larval de Lepidoptera, que consume gran parte de las hojas, “dejándolo (al árbol) casi limpio”.

El árbol Zorrillo es también utilizado como sombra del café, sin embargo, cuando las ramas crecen mucho proporcionan excesiva sombra, lo cual podría causar problemas de Ojo de Gallo (*Mycena citricolor*) al cafeto.

En cuanto al manejo, se puede decir sin temor a equivocación que es una especie bastante “noble”, pues crece y produce buen follaje sin muchos cuidados y bajo condiciones ambientales adversas. En la práctica, los campesinos de Costa Rica no lo mantienen como un cultivo, sino como un componente más del huerto doméstico o entreverado con los arbustos de café, principalmente en caficultura tradicional. Esto hace que el Zorrillo se beneficie de las prácticas de mantenimiento que el agricultor le hace al cafeto (fertilización, chapeas, aplicación de plaguicidas, etc.).

En síntesis, este árbol responde satisfactoriamente a los usos que le dan los campesinos costarricenses, aun en suelos muy evolucionados de baja fertilidad, como son los ultisoles de la Región Central y Pacífica Central de Costa Rica, bajo precipitaciones que oscilan entre 1600 y más de 3000 mm anuales.

Necesidades de investigación

Aunque los campesinos de Costa Rica lo consumen desde tiempos remotos, es necesario afinar la investigación en aspectos relacionados con el manejo agronómico, el valor nutricional y la digestibilidad de las diferentes partes de la planta, así como también en aspectos relacionados con la fenología del árbol y sus relaciones con los factores ambientales.

Referencias

- Benítez de Rojas, C; D’Arcy, WG. 1998. The Genera *Cestrum* and *Sessea* (Solanaceae: Cestreae) in Venezuela. *Annals of the Missouri Botanical Garden* 85: 273- 351.
- Canal, D. 2011. *Cestrum* de Colombia (Solanaceae): estudio taxonómico de las especies de tricomas simples. Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia. 67 p.
- Dharmananda, S. 2012. *Bidens: a popular remedy escapes notice of western practitioners*. Portland, Oregon, US, IMT, 9 pp.
- GIZ – Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit. 2009. Mapa de cobertura forestal y uso de la tierra año 2009, sitio piloto Cantón de Puriscal. http://www.reddccadgiz.org/documentos/doc_444845005.pdf. Consultado (11 julio 2020).
- León, J; Poveda, L. 2000. *Nombres comunes de las plantas en Costa Rica*. San José, CR, Editorial Guayacán. 915 pp.
- Mundo Forestal. 2018. El árbol de la semana. El zorrillo de comer. N°1, septiembre 06. San José de Costa Rica.