



International Union of Soil Sciences

El Eparote (*Dysphania ambrosioides*)

Autor: **J. Víctor Tamariz Flores**

Benemérita Universidad de Puebla, México.



International
Decade of Soils
2015-2024



El Epazote (*Dysphania ambrosioides*)



Hola soy Tonantzin y hoy te voy a platicar de una planta muy especial para México

Sabías que... La palabra epazote deriva del náhuatl *epazotl* (zorrillo) y *zotli* (hierba), que significa "planta del zorrillo", lo cual se debe a que tiene un aroma muy fuerte. Su nombre científico es *Dysphania ambrosioides*.



Ha sido utilizada en la cocina mexicana desde la época prehispánica, porque le aporta un sabor muy especial a nuestros alimentos; por ello se usa como *condimento* en muchos de sus guisos.

Forma parte del grupo de los quelites mexicanos, palabra de origen náhuatl (quilitl) que significa "hierba comestible".

En México los estados que más lo producen son Puebla, Tlaxcala y el Estado de México.

Es una planta muy nutritiva que contiene vitaminas y minerales importantes para nuestro sano crecimiento.



También tiene un importante uso medicinal, ya que se ha comprobado que mata algunos parásitos intestinales, es antiinflamatorio, si tienes gripa te ayuda a expulsar las flemas de tus pulmones usando SÓLO 1 o 2 hojas para hacer una infusión, y si tienes una herida lo puedes aplicar sobre la piel para evitar infecciones.



No sólo se usa en México, también lo usan en países de Latinoamérica como Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, El Salvador, Paraguay, Uruguay y Perú, en donde se le conoce como paico (del quechua *payqu*).

Una de las ventajas del epazote, es que es fácil de cultivar en casa, sólo debes seguir los siguientes pasos:

1. Compra las semillas de epazote en algún vivero cercano y planifica la siembra a finales de invierno o principios de la primavera.



2. Llena tres cuartos de una maceta con tierra, y si tienes composta, puedes adicionar un poco.

3. Siembra las semillas y añade otro poco de tierra sobre de ellas, cuida que no queden muy enterradas.



4. Riega con poca agua la maceta y cada tercer día repite esta actividad, sin que el suelo llegue a encharcarse.

5. Coloca la maceta en donde reciba sol, porque al epazote le gusta mucho su calor.





También la puedes sembrar directamente en tú jardín, siguiendo las mismas instrucciones que te acabo de mencionar.

Ahora debes ser paciente, nuestra planta tardará en crecer aproximadamente 55 días, llegado este tiempo la podemos cosechar o cortar.



Ahora puedes usarlo para guisar un rico platillo condimentándolo con unas pocas hojas de epazote.

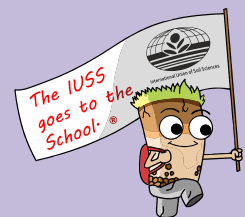




International Union of Soil Sciences



International
Decade of Soils
2015-2024



EDICIÓN: Dra. Laura Bertha Reyes Sánchez

#ElSueloEsVida