EcoQuchu

Girasol

Helianthus annuus L. Labiada

Siembra

El Girasol se siembra a finales de primavera, incluso principios de verano, ya que necesita altas temperaturas para germinar. La semilla al ser relativamente grande proporciona muchos nutrientes a la planta joven, desarrollándose esta con gran rapidez. Se entierra aproximadamente de 2 a 3 cm. para que enraíce mejor y beneficie a la floración. Siendo adecuado cubrir el semillero con algo de paja para evitar los caracoles. Una vez establecida la planta es muy resistente a cualquier enfermedad.

Necesidades

Pleno sol, preferentemente orientada al este. Le gustan las altas temperaturas, desarrollándose mejor a partir de los 20º C.

Sustrato

Es poco exigente en cuanto al tipo de suelo, prefiriendo los arcillo arenosos y ricos en materia orgánica. Esencial que el suelo tenga un buen drenaje.

Agua

Riegos escasos ya que puede absorber, con sus raíces profundas, mayor cantidad de agua del suelo que otras plantas. Cuando necesita agua, lo demuestran inmediatamente haciendo descender sus hojas y cerrando sus capítulos florales.

Nutrientes

Planta exigente en cuanto a nutrientes, debido a su gran crecimiento y tamaño del capitulo floral, necesita mucho nitrógeno y fósforo, siendo adecuado la aplicación de compost al inicio del crecimiento y durante la floración.

Cosecha

El Girasol es uno de los cultivos más importantes del mundo debido a la producción de su semilla (Pipa).

La cosecha debe realizarse a finales de verano, antes de que la temperatura cambie, cuando el capitulo floral este completamente seco, en clima húmedo esto no llega a ocurrir, debiendo hacerse antes de que el verano termine. Una vez cortada es imprescindible secarla en un sitio seco y bien ventilado.

Usos

Las semillas del girasol son un fruto seco ampliamente extendido por todo el mundo. Son muy recomendables por ser ricas en vitamina E y otras sustancias esenciales para el buen funcionamiento del cerebro, por eso se recomiendan en épocas de estrés o exámenes, además de en dietas para enfermos de Párkinson, demencias y Alzheimer. Las pipas del girasol también son recomendables por sus efectos antioxidantes y beneficios para la vista. Disminuyen los niveles de colesterol por lo que, además, son recomendadas en dietas para hipertensión. A parte de ser un entretenido aperitivo, las semillas se pueden añadir a ensaladas, panes, pizzas o yogures.

Por la alta presencia de aceite en sus semillas, estas son una fuente de calcio para dietas sin leche.

Las mismas propiedades tienen los aceites esenciales obtenidos de la prensa de las semillas.

El Girasol se relaciona con la proporción áurea, en la forma más eficiente y atractiva de empaquetamiento de las flores

www.ecoquchu.com - ecoquchu@gmail.com