



Totora

Typha angustifolia L.

Typhaceae

Descripción: Hierba palustre, rizomatosa, de 1-2,5 m de altura. Sistema radicular compuesto por rizomas y raíces fibrosas. Hojas lineares, enteras, de aproximadamente 1 m de largo, planas, ensiformes, envainadoras en la base. Flores diclinas, monoicas, dispuestas sobre el mismo pedúnculo.

Distribución: Regiones Tarapacá, Valparaíso, O'Higgins, Maule, Araucanía.

Hábitat: Suelos inundados en orillas de cursos de agua, charcas y canalizaciones.

Usos comestibles: Los rizomas se consumen cocidos, tostados, fritos, etc. Además, pueden aprovecharse deshidratados para obtener harina y con ella elaborar diversos productos de panadería o consumirse hervidos como papas. Se ha reportado que contiene 5,8 g de proteína cruda, 0,9 g de lípidos crudos, 17,2 g de fibra cruda, 8,8 g de ceniza y 67,3 g compuestos no-nitrogenados (carbohidratos) por cada 100 g de rizoma. Además de los rizomas, la base de los tallos pelados es comestible. Las espigas antes de la madurez, son comestibles crudas o cocidas. El polen se consume fresco o puede conservarse para el invierno. Finalmente, las semillas se consumen peladas y cocidas, de ellas puede extraerse aceite de comer.

Usos medicinales: El cocimiento de la planta se bebe para curar enfermedades de las vías urinarias, los riñones y vejiga. Este mismo cocimiento aplicado externamente, se usa para tratar tumores. El cocimiento de las hojas se bebe contra disenterías y hemorragias internas. El cocimiento de la raíz se usa para combatir los sabañones.

Propagación: Las semillas se siembran en verano en sustrato encharcado con al menos 3 cm de profundidad, el que se va aumentando a medida que las plantas crecen. La división se realiza en primavera.

Observaciones: Especie ampliamente utilizada como alimento en la antigüedad. Uno de sus usos más comunes es en la elaboración de cestería por su fibra.

