Según la experiencia don Regino Alemán y Doña Marina Rodríguez de Alemán, “Hemos conversado con diferentes personas que nos han comentado que este cultivo posee importantes cualidades nutricionales como ser; vitamina A, calcio, fosforo, carbohidratos y bastante agua”
Nosotros aquí le damos un manejo orgánico, usando productos como el sulfo calcio, caldo mineral y gallinaza, limpieza manual enramada con cabuya

Recetas de comidas con loroco:
Pupusas o empandas
Las pupusas se elaboran a base de masa, queso, cuajada, quesillo. El Loroco se les agrega como un ingrediente adicional.
Preparación:

1. Se prepara la masa igual que para tortilla.
2. Se pica bien el loroco crudo, se mezcla con la cuajada o queso, luego se hace la tortilla, y se le introduce.
3. Lista para echar al comal
4. Luego puede prepararla con una salsa como a usted le guste.



Loroco en sopa:
Simplemente se le agrega como una verdura mas, debiendo echarse a la sopa después de haber cocinado las demás verduras, porque el loroco es fácil de cocinar.
Otros usos
Se puede comer en ensaladas, con huevo, tortillas, arroz , etc. como usted desee, simplemente solo hay que lavar bien y listo.



Equipo colaborador de FIPAH
Gilberto Adali López Coordinador Regional
Celular: +504 97745120.
Juan Pedro Herrera Olvera Facilitador
Celular: +504 97275397
Dirección
Bo. Centro, Candelaria Lempira dos cuadras hacia arriba del parque

Mayor información:
Agricultor; Regino Alemán Rivera
50499834906
Sra. Marina Rodríguez

Diseño y Edición: Juan Pedro Herrera Olvera y Gilberto Adalí López

FUNDACION PARA LA INVESTIGACION PARTICIPATIVA CON AGRICULTORES DE HONDURAS FIPAH



Don Regino Alemán y su esposa Marina Rodríguez

Producción de Loroco, San Antonio Mapulaca Lempira



Candelaria, Lempira Marzo 2020
Proyecto SOS 2015-2020

FIPAH

SeedChange
Sembrando el Cambio, anteriormente USC Canada

Introducción

En la comunidad de San Antonio Mapulaca Lempira. La Familia que forma don Regino Alemán Rivera y doña Marina Rodríguez hace unos dieciocho años cultivan y le dan un manejo al loroco, para mejorar la producción y así tenerlo presente en la alimentación diaria. además con los excedentes, generar algún pequeño ingreso económico y compartir con vecinos de la comunidad.. El Loroco es nativo de Centroamérica y fue llamado Quilite. Esta es una planta que produce flores comestibles de Mayo a Octubre, pero con irrigación puede producir todo el año. Loroco, Su nombre científico es (Fernaldia pandurata)

Manejo del cultivo

El cultivo del loroco se puede hacer en terrenos inclinados o planos, pero es necesario que disponga de agua para riego. En la comunidad de San Antonio del municipio de Mapulaca Lempira la mejor época de siembra es al inicio de la estación lluviosa; esto es porque no se dispone de un sistema de riego.



Plagas en el cultivo

Pulgones o afidos:

Esta es una de las plagas que provocan mayor impacto en la producción del cultivo.

Mosca Agalladora de la flor:

Esta ocasiona perdidas en la flor, por deformaciones, disminuyendo la productividad.

Zompopos:

Estos ocasionan problemas de defoliación de la planta disminuyendo la capacidad fotosintética.

Gallina Ciega:

Esta es una plaga que tiene poca incidencia en la productividad, pero al existir una población inmensa podría dañar el sistema radicular de las plantas y ocasionar la muerte de muchas.

Hormigas.

Existen hormigas que se alojan en la planta y mantienen una **sinergia** con especies de afidos y pulgones, estas plagas ocasionan severos daños en plantas tanto en los tallos tiernos como en las flores.

¿Por qué algunas especies de hormigas son un problema para las plantas?

Son un problema porque algunas de estas hormigas, se alimentan de una sustancia azucarada que le proporcionan los pulgones y por esta razón las hormigas los protegen, porque mientras los pulgones y afidos se alimentan de la planta, las hormigas se alimentan de la sustancia que le proporciona el pulgón.

Requerimientos climáticos:

Suelos: francos, francos arcillosos y franco arenosos.

Precipitación promedio anual requerido es de 1200 a 1800 mm.

Rango de altitud: 20 a 1200 msnm. Pero las mejores alturas de siembra: van de 20 a 800 msnm.

Controles Recomendados

Para el control de estos insectos, recomendamos aplicar productos orgánicos, que son mas baratos y nos aseguran una alimentación sana, debemos aplicar en forma de preventivos y controladores, El **Sulfo Calcio**, que nos controla afidos y pulgones utilizando dosis de 100 cc por bomba de 16 litros. Cada cinco días según sea necesario, hacer un muestreo de plagas antes de realizar las aplicaciones.

Caldo Mineral Paratodo

controla plagas del suelo, moscas, ácaros, thrips, y funciona como fertilizante foliar dosis a usar 20 cc por litro (320 cc por bomba de 16 litros) cada cinco días.

Microorganismo de Montaña ; controla malos olores, en nuestras fincas, controla plagas y enfermedades, aporta microorganismos benéficos al suelo y ayuda en la fructificación y floración del cultivo y es un descomponedor de materia orgánica. **Dosis**

Un litro por bomba de mochila de 16 litros.