

## **MACA**

**Nombre Científico :** *Lepidium meyenii* Walpers

**Familia :** Cruciferae (familia de mostaza)

**Nombre Español y Quechua :** Maca, maka, maca-maca, maino, ayak chichira, ayak willku.

**Nombre Inglés :** Maca, ginseng peruano.

**Descripción :** Es pequeña y achatada. Su raíz tuberosa se parece al rabanito y su color es amarillo, o morado, o amarillo con bandas moradas.

Esta planta posee de doce a veinte hojas enteras y dentadas que descansan cerca del suelo. Esta roseta es ligeramente circular, y se forma desde el tallo y del eje central del fruto. Cuando sus hojas exteriores mueren, hay una constante formación de nuevas hojas desde el centro de la roseta.

El blanco-gris de sus flores autofecundas se elevan de un tallo central. Son típicamente parte de la familia de la mostaza. Sus semillas ovoides tienen aproximadamente 2mm. de longitud. La parte comestible de la planta es el tubérculo, porción de la planta en la que la raíz se une al tallo. Estas “raíces” abultadas semejan peras invertidas tanto en tamaño (arriba de los 8 cms. de diámetro), como en forma.

**Partes de la planta usada :** Tubérculo.

**Usos :** Para la población andina la maca tiene un importante valor comercial. Frecuentemente son intercambiadas con comunidades de zonas de menor altitud, con bienes como el arroz, aceite, y otros.

La raíz deshidratada es considerada una delicia. En Huancayo – Perú, el budín y la mermelada de maca son populares. Las raíces frescas son horneadas o asadas en cenizas. También se prepara chicha de maca.

**Propiedades :** Recompone el equilibrio mental y físico, reduce el estrés, aumenta la fertilidad de ambos sexos, alivia dolores pre menstruales y regula el ciclo menstrual, alivia las molestias de la menopausia, apoya el desarrollo de los adolescentes, no tiene efectos laterales dañinos.