

# FRIJOL (CARAOTA, FREJOL, HABICHUELA, JUDÍA, POROTO)

*Phaseolus vulgaris*

Leguminosae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Descripción

El frijol es de color rojo intenso como un arándano, pero la vaina es de color marfil con manchas rojas. Es un frijol de hábito erecto o voluble que florece y produce vainas en el transcurso de una temporada de cultivo. Los frijoles de esta especie sirven como una importante fuente de proteínas para los humanos. Este frijol se cultivó por primera vez en América del Sur y América Latina, pero ahora es común en las regiones tropicales, subtropicales, templadas y su popularidad está aumentando en el este de África. Es muy popular en Italia y España

### Usos

Los seres humanos pueden comer este frijol de color rojo arándano como una hortaliza verde fresca o como legumbre seca cocida. Cuando las vainas se hinchan pero aún no se han secado, los frijoles del interior se denominan frijoles hortícolas o con cáscara. Estos frijoles generalmente se cultivan para esta etapa.

### Nombres comunes

- Inglés
  - Shell Bean
  - Shellouts
  - Borlotti
  - French Horticultural Bean

### Cultivo

Un rasgo útil de esta variedad es la capacidad de tener un buen crecimiento cuando se siembra en un campo de maíz utilizando los tallos de maíz como estacas. El frijol debe sembrarse directamente ya que no se trasplanta bien. Tendrá éxito en altitudes elevadas con una temporada de crecimiento fresca. Las plantas son resistentes y las vainas son fáciles de pelar. Un ensayo de variedad produjo 50 # de frijoles cosechados de un surco doble de 100 pies. En elevaciones más bajas, es mejor sembrar durante la estación fresca y seca.

### La cosecha y producción de semillas

En las zonas tropicales, el frijol produce semillas maduras listas para recolectarse entre 60 y 65 días después de la siembra. Cuando el 80% de las vainas de una planta están abultadas por las semillas y las vainas comienzan a secarse en la propia planta, entonces las plantas pueden arrancarse de raíz, amarrarlas en grupos y dejarlas secar completamente al aire a la sombra durante 7 a 10 días. La trilla o aporreo se hace golpeando las plantas con un palo o pisoteándolas en montones. Los frijoles deben tener un nivel de humedad inferior al 12% para el almacenamiento. Una prueba fácil es morder el frijol mismo. Si queda una muesca, se necesita más secado. En un día seco, coseche las semillas y almacene los frijoles en canastas cubiertas, ollas de barro, barriles de metal o sacos de tejido apretado. Los frijoles pueden almacenarse hasta por tres años para ser utilizados para consumo humano o semilla.

### Plagas y Enfermedades

Debido a su característica trepadora, si se apoya en espaldera, no estará sujeto a enfermedades causadas por la superficie del suelo debajo que siempre está húmeda y sombreada. Puede haber muchos problemas asociados con el almacenamiento de frijoles secos, como la absorción de humedad, gorgojos, escarabajos y mohos tóxicos. Las larvas del gorgojo común del frijol hacen un túnel en los frijoles donde crecen y salen del cascarón. Las hembras adultas luego ponen una cantidad de huevos entre los frijoles almacenados. Un método único para eliminar los huevos, las larvas y los escarabajos adultos en los frijoles es darles vueltas vigorosamente dos veces al día en sus recipientes de almacenamiento. Esta acción mata a las larvas por aplastamiento o agotamiento. Otro método es cubrir los frijoles ligeramente con un aceite comestible. La antracnosis es una enfermedad común de las plantas de frijol cuando se cultivan en clima húmedo.

### Cocina y Nutrición

Se considera que esta variedad de frijol tiene un sabor cremoso parecido a la castaña, baja en grasas, alta en calcio, fósforo y hierro, y tiene un 22 % de proteína. Al igual que otros frijoles de color, este frijol rojo puede contener más antioxidantes y folato que todos los demás frijoles. En el norte de Italia y España, los frijoles rojos se agregan a sopas y guisos, aunque su color palidece cuando se cocinan. En la temporada de crecimiento, cuando los frijoles aún están tiernos, pueden comerse como vegetal extraído de las vainas. La reputación de que los frijoles causan gases en los intestinos es bastante cierta, pero remojarlos previamente y cambiar el agua de cocción dos veces eliminará algunos de los azúcares complejos no digeribles que causan las molestias.