

FRIJOL ALADO

Frijol Alado Winged Bean

Psophocarpus tetragonolobus

Fabaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Origen

El origen histórico del frijol alado es incierto. Muchos autores consideran que su origen pudo haber sido en Nueva Guinea y en las regiones de las islas de Indonesia donde existen muchas variedades del frijol alado. Al frijol alado también se lo conoce como el guisante espárrago, se lo cultiva extensivamente en Burma e India y ha sido introducido con éxito en otras regiones al sur este de Asia, como por ejemplo: Malasia, Tailandia, también África occidental y las islas del Caribe.

Usos

Esta legumbre es una trepadora que produce partes comestibles y nutritivas como: hojas, flores, vainas, semillas tiernas y secas, y (en algunas variedades) aún las raíces tuberosas se pueden comer. Las semillas secas se utilizan en Indonesia para preparar un excelente sustituto de carne, éste es fermentado y se lo llama "tempeh" o si se lo procesa se lo llama "tofu." La leche y harina derivadas de las semillas del frijol alado son ricas en proteínas. Estas se han vuelto muy útiles en tratamientos para niños cuya dieta carece de proteína. En Bangladesh, las hojas y los tallos de la planta se usan como forraje para el ganado. El frijol alado es una buena variedad de legumbre fijadora de nitrógeno para el suelo, y se lo usa en cultivos de intercalamiento con bananas, caña de azúcar, taro, y otras especies.

Nombres comunes

- Inglés
 - Winged Bean
 - Asparagus Pea
 - Goa Bean
 - Four Angled Bean
 - Manila Bean
 - Kok Tau
 - Haricot Dragon
- Francés
 - pois carré
 - haricot ailé
- Coreano
 - 콩나물
- Tagalo
 - segidilla
- Malayo
 - kacang belimbing

Cultivo

El frijol alado se desarrolla bien en climas tropicales húmedos; sin embargo se lo puede cultivar como vegetal anual en regiones templadas si la variedad que se usa es "día neutral". Escarifique las semillas (raspe la cubierta de la semilla o frótela contra una superficie dura) antes de plantarlas. Siembre las semillas a una profundidad de 2-2.5 cm, y de 7-8 cm de distancia entre ellas y en hileras de 30-40 cm aparte. Escoja un lugar que reciba mucho sol y siembre las semillas cuando no haya peligro de que las heladas las maten. Esta es una enredadera muy vigorosa y se recomienda el uso de soporte para mejorar la calidad de la producción de las hojas y vainas. Para la producción de tubérculos se recomienda dejar crecer a la enredadera y cortar las flores. El frijol alado crece bien en muchos tipos de suelos excepto en suelos arenosos o en un ambiente salino. Se recomienda hechar estiércol de animales o fertilizar las enredaderas cada 2 o 3 semanas para mantener el buen crecimiento de las vainas. El uso de la ceniza de madera o el abono potásico a menudo aumenta la producción. EL frijol alado es sensible a la sequía, sin embargo el mulch o cubierta orgánica de suelo retarda la pérdida de la humedad durante la época más seca y contribuye al desarrollo de los tubérculos durante las dos temporadas: seca y de lluvia.

La cosecha y producción de semillas

Como regla general le sugerimos guardar la semilla de las plantas que producirán los mejores frutos (los más grandes, robustos, saludables, etc.) de dicha siembra para siembras posteriores y así mejorar siempre la variedad. Los retoños del frijol alado y sus tallos se los comen crudos o cocinados como vegetales. Las hojas más tiernas son las que se encuentran en un conjunto de 3 en la parte más alta de la planta, éstas son algo dulces. Los tallos y las hojas se cosechan y usan como aditivos en las sopas, estofados, curries, etc. Las primeras vainas verdes a menudo pueden ser cosechadas y consumidas dentro de 6-10 semanas después de la siembra. Las vainas tiernas y flexibles (3-10 cm de largo, dependiendo de la variedad que este cultivando) son las mejores para comer. Las semillas de las vainas casi maduras se desgranar y se cocinan, las semillas maduras son muy nutritivas. Las flores pueden comerse crudas, fritas o al vapor, éstas tienen el color y la consistencia de los hongos de comer. Coseche los tubérculos una vez que las vainas han madurado, déjelos secar al ambiente por algunos días así será más fácil pelarlos antes de cocinarlos.

Plagas y Enfermedades

El frijol alado es relativamente libre de la peste de insectos. Es susceptible al ataque de un sin número de hongos incluyendo el que produce mancha de la hoja y el mildú que pueden esparcirse rápidamente. En muchas regiones los nemátodos causan grandes pérdidas.

Cocina y Nutrición

El frijol alado ha demostrado poseer una alta cantidad de proteína, como veremos: las vainas verdes poseen 2%, las hojas crudas 5%, los granos secos 30%, las raíces secas 25% (casi 10 veces más proteína que lo que se encuentra en las papas), los tallos y hojas como forraje tienen 6%. Su composición y la facilidad con que se puede digerir su proteína, compite con aquella de la soya. Las semillas del frijol alado han sido tomadas en cuenta como una fuente rica en antioxidantes como el de tocoferol, una sustancia importante en la utilización de la vitamina A. Como se dio a conocer anteriormente muchas partes de la planta podrían comerse crudas: los retoños, hojas, flores y las vainas tiernas. Sin embargo, evite el consumo excesivo de hojas crudas ya que estas pueden causar náusea, mareo y flatulencia. Se puede comer grandes cantidades de hojas siempre y cuando éstas se cocinen. Las semillas secas pueden cocinarse al vapor, fritas, tostadas, fermentadas o se puede extraer leche de ellas o hacer tofu o tempeh. Los tubérculos se comen cocinados al vapor, hervirlos o al horno

Referencias

<http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/cropView?id=7209>