

# Cosechando Lo Suyo

## Un Manual para Principiantes de Huertos Urbanos

# Los Ejotes

Los ejotes son fáciles de sembrar y rápidos de producir cuando se recogen mientras todavía están verdes o inmaduro. Ellos son aún más nutritivos cuando se les permite madurar ligeramente para producir frijoles verdes “shelly beans”.

## Variedades

La mayoría de los ejotes crecerán bien en el clima de Kentucky. Muchas variedades comunes de ejotes, así como variedades autóctonas o antiguas son populares en el estado.

**Ejotes de palo.** Estos ejotes requieren apoyo, como un palo o puede plantarlos junto con maíz (elote) dulce para que crezcan enredados al tallo del maíz.

- Blue Lake S-7
- King of the Garden
- Kentucky Blue
- White Kentucky Wonder 191
- Kentucky Wonder



Ejotes Kentucky Blue (*Phaseolus vulgaris*)  
(Foto: All-American Selections)

**Intermedios** (half runner). Estas variedades no necesitan apoyo, pero son más fáciles de recolectar cuando se apoyan.

- White Half Runner
- State Half Runner

**Ejotes de arbusto.** Estas son plantas compactas, por lo que no es necesario ningún apoyo.

- Bush Snap Beans
- Sure Crop Wax
- Provider
- Kinghorn Wax
- Tendercrop
- Volunteer
- Romano Bush
- Lima
- Blue Lake
- Henderson Bush
- Bush Yellow Beans
- Dixie Butterpea White
- Cherokee Wax



Frijol de Lima Bush Fordhook 242  
(Foto: All-American Selections)

## Cuanto debe sembrar

Una fila de 15 pies de ejotes de arbusto o una fila de 5 pies de ejotes de palo debe proporcionar suficientes frijoles para uso fresco para una persona. Plante más si desea congelar o enlatar los ejotes para almacenarlos, o si está proporcionando para más de una persona.

No uses semillas almacenadas del año pasado porque la semilla no crecerá bien. La semilla marcada como “tratada” podría ayudar a proteger contra enfermedades.

## Como y cuando sembrar

Los ejotes son una cosecha de temporada cálida. No debe sembrarlos hasta que todo el peligro de congelación haya pasado. En Kentucky, esto suele ser de principios a mediados de mayo. Para un cultivo continuo de ejotes durante todo el verano, plante semillas cada dos o tres semanas hasta principios de agosto.

**Ejotes de Arbusto:** Plante las semillas aproximadamente a 1 pulgada de profundidad y aproximadamente 3 a 4 pulgadas de separación en la fila. Las filas deben estar separadas por 2 a 3 pies.

**Ejotes de palo:** Con su rastrillo, haga varias colinas de ejotes a unos 3 pies de distancia. Ponga un palo de 6 a 8 pies en el centro de cada colina. Siembre tres o cuatro semillas alrededor del palo.



Ejotes de palo creciendo hacia arriba y alrededor de un palo de madera. (Foto: Christy Martin, Russell County 4-H Youth Development Agent)



Ejotes de palo con un palo de madera cerca de cada colina de ejotes. (Foto: Christy Martin, Russell County 4-H Youth Development Agent)

Las semillas deben tener aproximadamente 1 pulgada de profundidad en la tierra.

Siembre los ejotes en un lugar diferente en el huerto cada año para ayudar a prevenir problemas de enfermedades. Si su huerto es pequeño, piense en cultivar cultivos diferentes cada año.

## Insectos y plagas

Los agujeros en las hojas podrían significar que tus ejotes tienen escarabajos de frijol mexicano o escarabajo de hoja de frijol. Pregúntele a su agente de extensión del condado la información más reciente sobre el control de estas y otras plagas. Algunas variedades de ejotes también sufren de la enfermedad de la roya. Utilice variedades con resistencia, y trate de mantener las hojas de ejotes lo más secas posible apuntando el agua a las raíces y no a las hojas. Además, siembre en un área que reciba buen sol de la mañana con el fin de secar el rocío de la mañana.

## Cosecha

Los ejotes están listos para recolectar cuando son del tamaño de un lápiz pequeño. Tire de ellos suavemente en la planta, dejando los ejotes



Seychelles pole bean (*Phaseolus vulgaris*) (Foto: All-American Selections)



Escarabajo de frijol Mexicano en diferentes etapas de su ciclo de vida. (Foto: John C. French Sr., Retired, Universities: Auburn, GA, Clemson and U of MO, Bugwood.org)



Un escarabajo adulto de hoja de frijol. (Foto: Kansas Department of Agriculture, Bugwood.org )

diminutos y flores para desarrollar más tarde.

Si usted recoge los ejotes continuamente cuando están listos, las plantas seguirán creciendo durante otras dos semanas o más. Si sembró ejotes cada dos semanas, la cosecha deberá continuar hasta que se congele.

En climas muy calurosos, las flores y los ejotes pequeños pueden caerse de la planta. Pero cuando el clima se enfríe, nuevas flores crecerán de nuevo y producirán más ejotes.

## Porción

Los ejotes frescos añaden color y variedad a las comidas. Saben bien si se complementan con cebollas verdes o hierbas, así como cocinadas con aceite de oliva, mantequilla o grasa de carne.

Los ejotes son una rica fuente de vitaminas A, C y K cuando se hierven durante un corto período

de tiempo en una pequeña cantidad de agua. Cocine los ejotes hasta que estén tiernos. No los cocine tanto tiempo que se pongan muy blandos. Los ejotes también son buenos con una salsa agridulce o salsa criolla.

Puede congelar los ejotes después de escaldar (calentar durante tres minutos en agua hirviendo), o puede usar una olla de presión para enlatarlos. Pídale a su agente de extensión del condado información sobre la preservación de los ejotes.

## Almacenaje

Guarde los ejotes en el cajón para verduras en el refrigerador, bolsas plásticas u otros recipientes en el refrigerador. Estos se mantendrán bien para comer por alrededor de una semana.

Para obtener más información sobre el manejo de plagas y enfermedades, póngase en contacto con su agente de extensión del condado o consulte la publicación de Extensión Cooperativa de UK, *Growing Vegetables at Home in Kentucky* (ID-128).

### Autores:

Rick Durham, Extension Consumer Horticulture Specialist, and Rachel Rudolph, Extension Vegetable Specialist

### Contribuidores:

Matt Barton, Agriculture Communication Specialist, Jann Knappage, Food System Specialist, y Katie Shoultz, Marketing and Media Specialist

Adaptado y re-imprimido de *Grow Your Own Green Beans* (ENP-35), publicado por Cooperative Extension Service, University of Kentucky (1975).