

<http://wiki.sumaqperu.com/es/Frijol>

Frijol

El frijol, pertenece a la familia de las leguminosas o fabáceas, de la que provienen plantas comestibles como garbanzos, chícharos, lentejas, cacahuates y jícamas, entre otras.



Variedades de frejol

Las menestras o leguminosas de grano, de la cual forma parte el frijol; se han constituido en un rubro muy dinámico en el sector exportaciones de nuestro país, debido a ello su cultivo representa una importante alternativa de producción para miles de agricultores de la Costa, Sierra y Selva; sin embargo, una serie de limitaciones derivadas al escaso uso de tecnologías adecuadas hacen que no se aproveche eficientemente las condiciones agro climáticas excepcionales que ofrecen la Costa así como otras zonas de producción.

El presente trabajo de investigación trata sobre 04 especies de leguminosas frijol : frijol caupí (*Vigna unguiculata*), frijol de palo o gandul (*Cajanus cajan*), frijol arbustivo (*Phaseolus vulgaris*), Frijol chino o Loctao (*Vigna radiata*).

Este cultivo presenta muchas razones para tener importancia económica, ecológica, médica; en fin a continuación detallamos algunas de las razones :

- Se cultiva en la costa, sierra y selva.
- Son de mucha importancia en la canasta básica familiar por su alto contenido de proteínas, carbohidratos y minerales.
- Mejora los suelos incorporando el nitrógeno atmosférico fijado por simbiosis con bacterias del género RHIZOBIUM.

- Sus granos contienen proteínas (22% - 28%), vitaminas, minerales y fibras solubles (pectinas); los cuales poseen efectos en la prevención de enfermedades del corazón, obesidad y tubo digestivo. Es por ello que importantes instituciones medicas a nivel mundial vienen promoviendo su consumo convirtiendolo en un producto comercialmente atractivo.
- La amplia adaptabilidad de algunas variedades facilitan la producción durante todo el año con lo cual es posible aprovechar las ventanas comerciales de mejores precios.
- En el mercado externo se negocia en base a clases comerciales, sujetas a estándares de calidad. El Perú exporta principalmente frijol castilla o caupí, frijol de palo y pallar a más de 35 países, por un valor de 12 millones de dólares anuales. Con la introducción de nuevas variedades de frijol común, loctao y de otras especies se espera incrementar las exportaciones y ampliarlas a otros países.

Contenido

[[ocultar](#)]

- [1 Antecedentes Históricos](#)
- [2 Origen del frijol](#)
- [3 Valor Nutricional](#)
- [4 Características generales del cultivo](#)
- [5 Relevancia de los factores medio-ambientales para la poducción](#)
- [6 Distribución mundial](#)
- [7 Una receta](#)
 - [7.1 Frejol Colado](#)
- [8 Referencias](#)

Antecedentes Históricos

Antes de la llegada de los españoles, en América, no se padecían hambrunas como en Europa, por que en América se acostumbraba el poli-cultivo, donde se sembraba el maíz y el frijol.

El frijol en unión con el maíz, forman la cadena que genera proteínas fundamentales para que el ser humano esté bien nutrido.

En nuestro país, esta leguminosa juega un papel importante, ya que en los campos es necesaria, la combinación del cultivo del maíz y del frijol; éste método de cultivo sirve para que los campos descansen, ya que la gramínea absorbe nitrógeno y la leguminosa, a su vez; lo provee.

Edelmira Linares, bióloga del Jardín Botánico del Instituto de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), señala que la semilla de frijol

común es rica en fibras dietéticas y también presenta un alto contenido de hierro, además de que posee dos veces más proteínas que cereales como la avena y el trigo.

Ana María Carrillo explica en su texto, *La Cocina del Jitomate, Frijol y Calabaza*, de Editorial Clío, que para algunas culturas el frijol posee una alma llamada “el señor del frijol”.

Un mito narra, que el dios del frijol, sufre por que es negro, y asegura que los hombres no lo quieren, a causa de su color. (Se trata de) un lamento de esta divinidad que reprocha a los hombres su ingratitud, con las fuerzas de la naturaleza.

Origen del frijol

La especie *Phaseolus vulgaris* o frijol común es originaria del área México-Guatemala ya que en estos países se encuentra una gran diversidad de variedades tanto en forma silvestre como en forma de cultivo.

Valor Nutricional

Su alto contenido de hierro, elemento vital para el buen desarrollo cerebral en los pequeños, ayuda a corregir desórdenes biliares, gota, enfermedades reumáticas, disminuye la tasa de colesterol y es eficaz contra la anemia.

Por cada 100 gramos, hay 20 de proteínas, 5.8 de grasa y más de 3 de fibra. El frijol es una leguminosa que constituye una rica fuente de proteínas e hidratos de carbono, además es abundante en vitaminas del complejo B, como niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina; también proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio, y presenta un alto contenido de fibra.

Características generales del cultivo



Frijoles

Judía o frijol, nombre común aplicado de forma amplia a diversas plantas de origen americano de la familia de las leguminosas. Las semillas y vainas de estas plantas se usan como alimento y en la producción de forraje.

El nombre de la planta se designa también a la semilla conocida en los distintos países de habla hispana con el nombre de frijol, judía, poroto, caraota, habichuela y otros. Es un alimento muy apreciado por su elevado contenido proteínico. Casi todas las variedades cultivadas en Europa, Estados Unidos y en México son especies y variedades del género *Phaseolus*. Este género comprende un amplio número de especies que incluyen hierbas anuales, perennes, erectas y volubles.

Frijol Castilla

El Fríjol Castilla es conocido también como Caupi o "haba de China". Esta leguminosa de rápida cocción y fuente natural de selenio tiene su origen en Africa. Adicionalmente, cuenta con la ventaja de ser de fácil digestión.

Beneficios: Destacan su efecto en el fortalecimiento del bazo en el proceso de eliminación de agua y toxinas del cuerpo, el alivio de los excesos de calor en el cuerpo y es recomendado como complemento en el tratamiento de la diabetes.

Especificaciones Nutricionales: ½ taza contiene 110 calorías, 7 gramos de proteína, 0 de grasa, 18 gramos de carbohidratos, y 6 gramos de Fibra.

Frijol de palo

Es un miembro de la familia *Cajanus* de color crema o gris claro, moteado, punteado o jaspeado de gris. El cultivo de este frijol data de por lo menos hace 3000 años.

Tiene amplios beneficios nutricionales porque contiene altos niveles de proteínas y aminoácidos como metionina, lisina, triptófano. En combinación con cereales el frijol de palo constituye una comida completamente balanceada.

Especificaciones Nutricionales: ½ taza contiene 352 calorías, 22.3 gramos de proteínas, 0 de colesterol, 1.6 de grasa, 17.5 mg de sodio, 64.4 gramos de carbohidratos y 15.4 gramos de fibra.

Frijol canario

Es también conocido como "Peruano" o "Mayocoba". Este frijol de color amarillo azufrado se produce en toda la costa y valles interandinos de Perú, México y en la última década en USA. El Fríjol Canario es el rey de los frijoles por su textura y sabor, y es el preferido por la mayoría de exigentes Cheffs latinos.

Red Kidney

Es un frijol tipo riñón, pertenece a una familia de leguminosas de gran tamaño incluyendo a los frijoles pinto, bolita, mung y grandes variedades norteamericanas (USA). Tiene la ventaja de conservar su forma una vez cocinado.

Beneficios: Diurético, utilizado en el tratamiento de la hinchazón por edema.

Factores Nutricionales: ½ taza contiene: 110 calorías, 8 gramos de proteína, 0 gramos de grasa, 20 gramos de carbohidratos, 0 mg de sodio y 6 gramos de fibras.

Relevancia de los factores medio-ambientales para la producción



La Costa ofrece las condiciones agro climáticas necesarias para el desarrollo de este cultivos. Como ya se ha mencionado, la amplia adaptabilidad de algunas variedades facilitan la producción durante todo el año, lo cual es aprovechable.

Sin embargo, las temperaturas optimas para el desarrollo de leguminosas de grano fluctuan entre 18° C y 27° C. El frijol, gandul, zarandaja, pallar y garbanzo requieren temperaturas frescas para el cuajado de las flores; en cambio, cultivos como caupí, loctao y adzuki, se desarrollan mejor a temperaturas ligeramente cálidas entre los 25° C y 30° C.

Distribución mundial

Se tienen 180 especies del género Phaseolus, de los cuales aproximadamente 126 provienen del continente Americano, 54 del Sur de Asia y Oriente de África, 2 de Australia y tan solo 1 de Europa. En Latinoamérica constituye uno de los alimentos básicos y son apreciados por todos los grupos sociales, formando parte de numerosos platos típicos de gran consumo

Una receta

Frejol Colado



Frejol colado

Ingredientes

- 1 kilo de frijoles negros
- 2 kilos de azúcar rubia
- 1 lata de leche evaporada
- 1 taza de ajonjolí tostado

Preparación

Remojar durante 24 horas los frijoles en un recipiente con agua fría.

Escurrir, enjuagar y cocinar los frijoles. Cuando hayan enfriado, licuarlos con la leche.

Cocinar a fuego lento la mezcla con el azúcar hasta que se espese. Cuando tome su punto agregarles media taza de ajonjolí tostado y molido. Dejar enfriar y servir espolvoreando con el resto de ajonjolí tostado.

Referencias

- [Defaba](#)