

Grow It: Frijoles Verdes

Mariana Rendon, UT Dietetic Intern

Natalie R. Bumgarner, Assistant Professor, Department of Plant Sciences



GROW IT

FRIJOLES VERDES

Mariana Rendon, UT Dietetic Intern

Natalie R. Bumgarner, PhD, Assistant Professor, Department of Plant Sciences

Los frijoles verdes son un vegetal popular y de temporada cálida que se puede cultivar como un cultivo de arbusto o un cultivo de poste. Para espacios pequeños o contenedores, los frijoles que son compactos con las mejores opciones porque los frijoles de poste necesitaran mas apoyo y administración. Mascotte es un buen arbusto para el espacio pequeño o la jardinería de contenedores.

Obtenerlo

- 🔥 Compre semillas de alta calidad que fueron empaquetadas para el año en curso de un proveedor de Buena reputación.
- 🔥 Los frijoles verdes crecen mejor cuando se siembran directamente en la tierra del jardín bien preparado, camas o recipientes elevados.

Plantarlo

- * Los frijoles son cosechas de temporada cálida que se dañan o se mueren por las heladas, por lo que es mejor plantarlos después de que el peligro de heladas ha pasado (a mediados de Abril en el oeste de Tennessee y finales de Abril en el este de Tennessee).
- * Algunos frijoles de temporada más corta también pueden ser una cosecha de verano/principios de otoño más tarde si se siembran a finales de Julio o principios de Agosto.
- * Los frijoles verdes de arbusto crecen de forma más compacta y producen frijoles más rápido. No requerirán apoyo, sino se enredarán, y requerirán una estaca, un cordel o un enrejado.
- * Los frijoles verdes se pueden plantar en jardines o camas elevadas, y las semillas se colocan de 2-4 pulgadas de distancia y se cubren con aproximadamente una pulgada de tierra. Si planta varias filas, deben estar separadas de 2-3 pies.
- * Si el espacio es limitado, los frijoles verdes se pueden plantar en recipientes de arcilla, Madera, plástico o cerámica de 12 a 18 pulgadas de profundidad y pueden contener un volumen de 2-5 galones de mezcla de cultivo. Asegúrese de que los recipientes tengan drenajes.



Cregerlo

- ★ La adición de fertilizantes granulares en la siembra proporcionará nutrientes para la planta durante su crecimiento. Una cama elevada de 4 pies por 8 pies podría ser fertilizada con ½ taza a 1 taza de fertilizante 10-10-10. Mezcle uniformemente el fertilizante en las 2 pulgadas superiores de la tierra o mezcla.
- ★ Mantenga las plantas de frijoles verdes bien regadas y no deje que la tierra o los medios se sequen completamente entre el riego. El mulching ayudará a retener la humedad.
- ★ Las raíces de los frijoles verdes crecen cerca de la superficie de la tierra. Cuando acaricie y jale las hierbas, no escave demasiado profundo, o las raíces de la planta se dañarán.

Escogerlo

- ◆ Los frijoles verdes de arbusto estarán listos para la cosecha de 50 a 60 días después de la siembra, mientras que los frijoles verdes de poste estarán listos para la cosecha de 60 a 80 días después de la cosecha.
- ◆ Los frijoles verdes están listos para ser recogidos cuando comienzan a reafirmarse, son rectos y delgados, y se pueden romper de la planta. Jálelos con cuidado para evitar dañar la planta.
- ◆ Los frijoles maduros son duros, fibroso y abultados con semillas de frijol.
- ◆ La cosecha de frijoles verdes es una tarea en curso, por lo que las plantas necesitan ser revisadas y los frijoles recogidos de dos a cuatro veces por semana para cosechar los frijoles de mejor calidad y mantener las plantas produciendo bien.

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee y fondos parcialmente del USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



UTIA.TENNESSEE.EDU

Real. Life. Solutions.™