Vigna mungo

Fabaceae

Origen

Este frijol muy importante en la dieta de los indios vegetarianos se encontró originalmente en la India. Ahora se cultiva ampliamente en las zonas tropicales.

Usos

El frijol negro es quizás el cultivo de legumbres más importante de Asia debido a su versatilidad de uso. El frijol se usa entero, partido, sin cáscara, fermentado, germinado o molido en harina que, cuando se combina con harina de arroz, es especialmente apreciado para hornear. Después de recoger las plantas, los animales pueden pastarlas y se pueden arar como abono verde. Es una leguminosa con un sistema radicular profundo que une las partículas del suelo evitando así la erosión. Su follaje es exuberante, de modo que cuando se corta y se deja en el suelo, actúa como un buen mantillo/mulch.

Cultivo

El frijol negro es un cultivo anual de estación cálida que produce vainas de 4-6 cm (1.5"- 2.5 pulgadas) en 3 meses. Tolera una amplia gama de suelos y, a menudo, prospera en suelos más pesados donde otros cultivos no lo harán. Puede sembrarse al final de la temporada de lluvias después del maíz o la soya. Si en el campo se ha sembrado previamente una leguminosa, el frijol negro formará libremente nódulos fijadores de nitrógeno en sus raíces.

La cosecha y producción de semillas

Las vainas se vuelven de color negro cuando maduran, aunque no todas madurarán a la vez, por lo que pueden ser necesarias 2 a 4 cosechas manuales en intervalos de 10 a 15 días. A menudo, las plantas se arrancan a medida que maduran las vainas, se dejan secar en el campo durante una semana y luego se trillan golpeándolas con un palo o pisándolas con bueyes. Las semillas pueden secarse más al sol y almacenarse en un área seca lejos de los roedores.

Plagas y Enfermedades

La amenaza de varios hongos puede superarse cultivando el frijol negro en arrozales de regadío en lugar de sembrarlo en la temporada de lluvias.

Cocina y Nutrición

Las vainas inmaduras del frijol negro pueden comerse como verdura cocida. Los frijoles remojados pueden ponerse a germinar o combinarse con verduras y especias para hacer "dal", fritos y crujientes como "papads" o en una masa fermentada llamada "idli". Este frijol es más rico en proteínas que la mayoría de los demás granos.

Referencias

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