



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



Cultivando en Washington

Ejote de Arbusto y Ejote Trepador

Consejos Rápidos para el Jardín

- 1 El ejote de arbusto y el ejote trepador son de la familia del ejote de cera y son fáciles de cultivar, ideales para jardineros principiantes. La gran diferencia entre ellos es que el ejote trepador necesita apoyo para crecer.
- 2 Plante las semillas en el jardín aproximadamente a 1 pulgada de profundidad. Es mejor plantar las semillas directamente en el jardín.
- 3 Separe el ejote de arbusto a una distancia de 6 a 12 pulgadas. Separe el ejote trepador a 4 pulgadas de distancia y use un enrejado como soporte.



Temporada y Ubicación



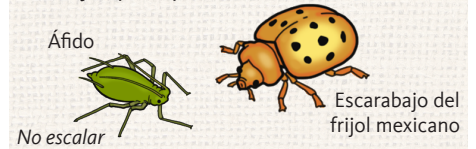
- ✿ Plante el ejote de arbusto a pleno sol. Un poco de sombra está bien para el ejote de arbusto, pero el rendimiento (cantidad cultivada) se reducirá.
- ✿ Riegue temprano en el día.

Jardinería en Contenedores

- ✿ Use un contenedor de al menos 2 galones. Los contenedores más grandes permitirán un mejor crecimiento y facilitarán el mantenimiento de la humedad en el contenedor.
- ✿ Haga brotar las semillas antes de plantar, para aumentar el éxito. Plante una semilla ya brotada o una plántula por contenedor.
- ✿ Asegúrese de que su recipiente tenga pequeños agujeros cerca del fondo para permitir que el agua se drene, o las raíces pueden encharcarse.

Plagas y Enfermedades Clave

Los escarabajos del ejote mexicano y los áfidos son plagas comunes. Evite mojar las hojas para prevenir enfermedades.



Calendario de Jardinería de Washington para Ejotes

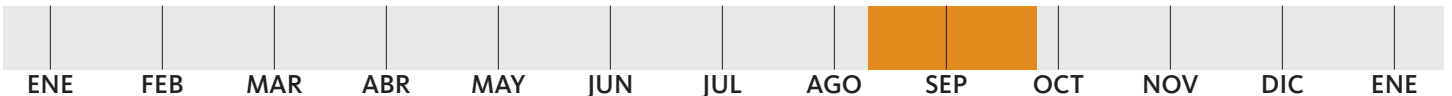
Siembra



Transplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar

De arbusto: Tendercrop, Slenderette, Oregon Trail, Jade

Trepador: Blue Lake, Romano, Kentucky Wonder



Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ En general, los ejotes están listos para recoger cuando tienen el grosor de un lápiz y antes de que las vainas se llenen.
- ✿ Coseche sosteniendo la planta con una mano y arrancando los ejotes con la otra.
- ✿ Recoja con frecuencia para ayudar a que la planta produzca más ejotes. Mire cuidadosamente para encontrar ejotes escondidos en las hojas.

Almacenamiento y Cocción

- ✿ Almacene los ejotes en una bolsa de plástico en su refrigerador durante 7 a 10 días.
- ✿ Puede comerlos crudos, al vapor, hervidos, rostizados o salteados, o úselos en ensaladas y sopas.



Ejotes con Mostaza y Miel

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Rinde: 4 tazas

Ingredientes

- 1 cucharada de **mostaza amarilla**
- 3 cucharadas de **miel**
- 3 cucharadas de **vinagre**
- 4 tazas de **ejotes**, frescos, enlatados o congelados

Preparación

1. Para los ejotes frescos, cocine hasta que estén tiernos.
2. Caliente una cacerola mediana o sartén sobre fuego medio-bajo. Añada la mostaza, la miel y el vinagre y mezcle bien. Cocine hasta que la salsa hierva y se ponga espesa, aproximadamente 10 minutos.
3. Añada los ejotes y revuelva para cubrir uniformemente. Cocine hasta que los ejotes estén completamente cocidos. Sírvalos calientes.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



Nota

La miel no es segura para niños menores de 1 año.