

SOYA



Características generales de la Planta: Crece bien en suelos de pH 6.0 a 6.5 (puede crecer hasta pH 5.0 a 5.5) con buen desagüe y de 22 a 30 grados. Pega en tierra que esté cansada. Necesita rotación del cultivo (no debe sembrar en el mismo lugar por lo menos en 2 años.).

«Mantenimiento y trabajo de cultivo»

Preparación del suelo: Echarle suficiente cantidad de materiales orgánicos y ceniza al suelo. Si su terreno tiene buen desagüe, siémbrela en parcela plana. Si el terreno no tiene buen desagüe, necesita sembrar en cama alta. En todos los casos, es importante que ubique las zanjas dentro y alrededor de la parcela para que desagüe.

Siembra: Siembra en surco. Toma 15 a 20 cm de distancia entre mata y mata y 50 a 60 cm de distancia entre surco y surco.

1) Siembra directa: Eche de 3 a 4 semillas y póngale de 2 a 3 cm de capa de tierra. A los 15 a 20 días después de siembra, entresaca las plantas débiles y deje de 1 a 2 matas.

2) Siembra en el semillero: Cuando las plantas tengan 2 a 3 hojas (15 a 20 días después de la siembra), transplante a la parcela.

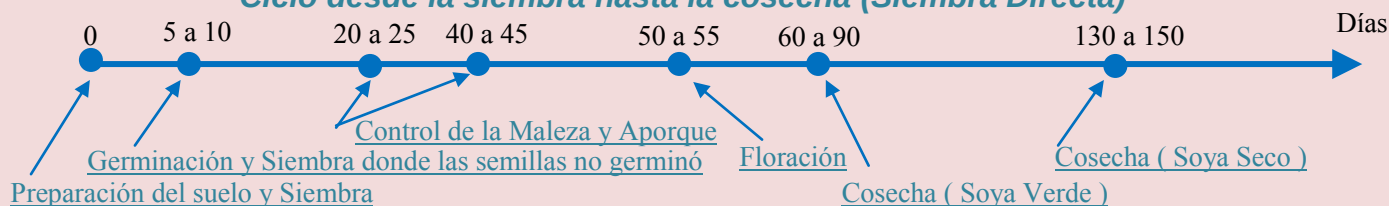
Abonamiento: Cuando crece bien, no es necesario ponerle.

Cosecha:

1) Soya Verde : a los 60 a 90 días después de siembra.

2) Soya Seco : a los 130 a 150 días después de siembra.

Ciclo desde la siembra hasta la cosecha (Siembra Directa)



BENEFICIOS: La soya tiene proteína vegetal de la misma calidad que la proteína de la carne, leche y huevos. Dos libras de soya es igual a 5 libras de carne. Por su aporte de calcio más fósforo ayuda al crecimiento y el desarrollo de huesos y dientes fuertes. El aporte de vitaminas ayuda al mantenimiento de nervios y piel. Es de fácil digestión y la pueden tomar adultos y niños si la leche de vaca les causa alergia o problemas estomacales. ¡Una proteína más barata!

COMO USAR LA SOYA

Leche de Soya (Rinde para 1 1/2 litro de leche de Soya)

Ingredientes: 2 tazas de frijoles de soya y 12 tazas de agua.

Preparación.

1. Dejar en agua durante la noche por lo menos 10 horas. Si es una taza de frijoles, échele 3 veces más agua que la cantidad de frijoles, por eso si son dos tazas de frijoles, póngale 6 tazas de agua y manténgalo tapado.
2. Muela los frijoles con todo y el agua hasta hacer una pasta y échele otra vez, 6 tazas de agua.
3. Cocine la masa a fuego lento y quítele la nata o la espuma que tenga arriba.
4. Cuélelo todo en un colador de tela hasta sacar toda la leche. Le puede agregar frutas como guineo, mango para hacer chichas.

NUTRIENTES: Energía, Proteínas, Grasa saludable para el corazón (como los ácidos grasos omega 6), fósforo, calcio, vitamina E y vitaminas del grupo B.

COMO USAR LA SOYA: Dulce de Soya. Ingredientes: 1 taza de azúcar, 2 1/2 taza de frijoles de soya, 1 cucharadita de vainilla y 2 tazas de agua. Cocine el azúcar con el agua hasta punto de hilo y échele los frijoles. Muélos y ponga a cocinar hasta que quede como mermelada.

Arroz con Soya (Rinde para 5 personas)

Ingredientes: ½ taza de aceite, 5 dientes de ajos, 1 cebolla grande picada, 2 pimentones picados, 1 tallo de apio picado, 3 tomates pelados, ½ taza de maíz desgranado, 1 taza de arroz crudo, 1 taza de frijoles de soya, cebollina picada, culantro picado y sal al gusto.

Preparación.

1. Caliente el aceite, el ajo, la cebolla, el pimentón y la mitad del arroz.
2. Revuelva hasta sofreír el arroz.
3. Échele el agua, el resto del arroz, los frijoles de soya cocidos, los demás ingredientes, y la sal.
4. Déjelo secar y revuélvalo todo.

ANOTE SUS COMENTARIOS: