



Habichuelas

A ENTERARSE

Las habichuelas y los frijoles secos se originan en la misma especie de plantas. Las distintas variedades se cosechan en distintas etapas de crecimiento.



Las habichuelas se cosechan cuando las vainas están nuevas y tiernas.

Las variedades de frijoles se cosechan cuando las vainas están secas y las semillas o granos están duros.

ORÍGENES

Las habichuelas se originaron en una planta proveniente de Centroamérica y Suramérica. Los seres humanos empezaron a cultivarlas en Perú hace más de 7,500 años—antes de que cultivaran maíz o hicieran cerámica.



se trillan o criban las vainas por los granos

CLASIFICACIÓN DE LAS HABICHUELAS

La habichuela común pertenece a la familia de las leguminosas.



nódulos

Muchas leguminosas tienen nódulos en las raíces donde viven bacterias especiales llamadas Rhizobia. Estas bacterias pueden tomar el oxígeno del aire y darle una forma que pueden emplear las plantas.

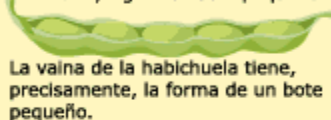
FAMILIA Fabaceae (Familia de las leguminosas)



Existen como 18,000 especies en la familia de las leguminosas, que incluye guisantes y muchas otras legumbres que producen semillas o granos en vainas.

GÉNERO *Phaseolus*

En latín, significa "bote pequeño".



La vaina de la habichuela tiene, precisamente, la forma de un bote pequeño.

ESPECIE *vulgaris*

significa "común". Esta especie de habichuela es muy cultivada, tanto para comerla nueva como para frijol seco.



LA PLANTA DE HABICHUELA

Existen dos tipos principales de habichuela—de mata o de parra.

Habichuela de mata



Las florecitas pueden ser blancas, rojas o moradas.



Las hojas tienen tres hojillas, redondeadas junto al tallo y puntiagudas en el



Las vainas pueden ser verdes, amarillas, moradas o rojas.



CULTIVO Y COSECHA DE LAS HABICHUELAS

Es muy fácil cultivar habichuelas. Se deben sembrar después que haya pasado el peligro de heladas y el suelo está ya calentito. Prefieren suelo donde da mucho sol y hay buen drenaje. Se mantienen bien regadas.

Las habichuelas están de cosechar cuando tienen el ancho de un lápiz y las vainas se parten muy fácilmente.



USOS

Las habichuelas se pueden usar en fritura ligera, guisados y sopas. También se pueden cocinar al vapor y comer enseguida o se pueden mezclar en ensaladas.

