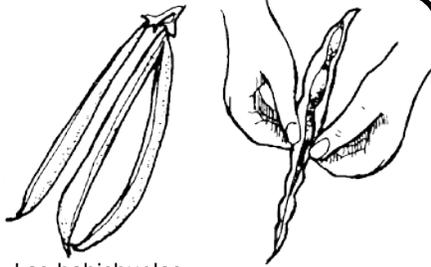


HABICHUELAS — Página de ciencias

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.

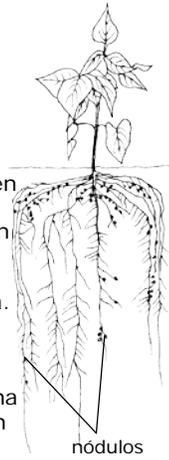


se trillan o criban las vainas por los granos

CLASIFICACIÓN DE LAS HABICHUELAS

La habichuela común pertenece a la familia de las leguminosas.

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.



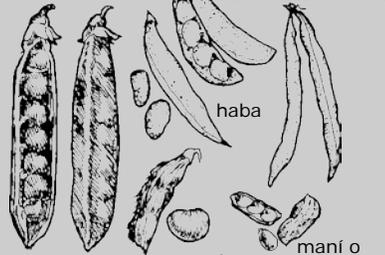
nódulos

FAMILIA Fabaceae

(Familia de las leguminosas)

habichuela redonda

habichuela común



guisante

soya o soja

mani o cacahuete

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

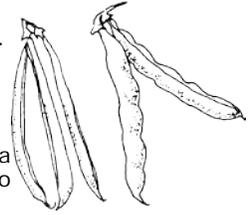
En latín, significa "bote pequeño".



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



La habichuela de parra necesita soporte.



Las florecitas pueden ser blancas, rojas o moradas.

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



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

CULTIVO Y COSECHA DE LAS HABICHUELAS

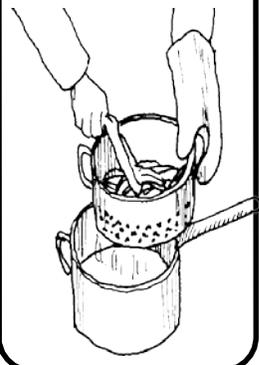
Es muy fácil cultivar habichuelas. Se deben sembrar después que haya pasado el peligro de heladas y el suelo está ya calentito. Prefieren suelo donde da mucho sol y hay buen drenaje. Se mantienen bien regadas.

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.





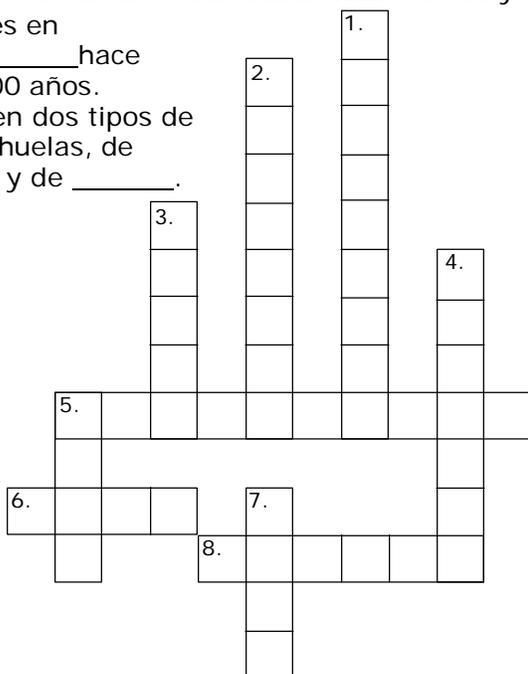
CRUCIGRAMA

Horizontales

- Las habichuelas pertenecen al género _____.
- Una hoja de habichuela tiene _____hojillas.
- Todas las leguminosas tienen semillas en _____.

Verticales

- Las bacterias Rhizobia pueden tomar _____ del aire y transformarlo de manera que las plantas lo pueden usar.
- Las habichuelas verdes pertenecen a la especie_____.
- Las habichuelas de _____ necesitan soporte.
- Muchas habichuelas tienen _____ en las raíces donde viven bacterias especiales.
- Los seres humanos cultivaban habichuelas y frijoles en _____hace 7,5000 años.
- Existen dos tipos de habichuelas, de parra y de _____.



INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

¿Es posible aumentar el nivel de calcio en las habichuelas?

Las habichuelas comunes son una buena fuente de calcio. El calcio es muy importante para el fortalecimiento de los huesos. Muchos, especialmente los niños, comen bastantes habichuelas verdes. Unos investigadores decidieron averiguar si se puede aumentar el nivel de calcio en las habichuelas.

Primero hicieron experimentos en el campo para ver si las diferentes variedades de habichuelas tienen diferentes cantidades de calcio. Cultivaron 64 variedades en parcelas en dos lugares distintos. Cosecharon las habichuelas y analizaron el contenido de calcio de cada variedad. Descubrieron que unas variedades tienen más calcio que otras. Eso demostró que tiene que haber genes que determinan el contenido de calcio. Por cruzamiento, puede ser posible mejorar el contenido de calcio en muchas variedades. Las habichuelas más delgadas tienen más calcio que los frijoles maduros. Esta investigación es de importancia porque se podrían generar habichuelas con un alto contenido de calcio. Las habichuelas verdes con calcio extra podrían ser otra fuente de ese importante mineral, además de la leche, para los niños.

Fuente: Grusak, M.A., Quintana, J.M., Harrison, H.C., Nienhuis, J., y Palta, J.P. (1996). Variation in Calcium Concentration among Sixty S1 Families and Four Cultivars of Snap Beans (*Phaseolus vulgaris* L.). *Journal of the American Horticultural Society*. 121(5): 789-793.

Horizontales
1. nitrógeno; 2. vulgaris; 3. parra; 4. nodulos; 5. Perú;
Verticales
6. Phaseolus; 7. tres; 8. vainas.
8. mata.



ENSALADA DE HABICHUELAS

Rinde: 4-6 porciones

Ingredientes

- * 1 kg (2 lbs) de habichuelas
- * 2 cucharadas de aceite
- * 3 cucharadas de vinagre
- * 1-2 dientes de ajo picaditos
- * sal y pimienta al gusto
- * 2 cucharadas de cada uno de los siguientes (frescos): albahaca, perejil y orégano (picaditos) a opción

Instrucciones

- Quitar el tallo de las habichuelas.
- Cocinar las habichuelas al vapor hasta que estén de un verde vivo (unos 5 minutos). Botar el agua de las habichuelas.
- Combinar el aceite, vinagre, ajo, las hierbas, sal y pimienta en un frasco con buena tapa. Tapar bien y agitar hasta que todo esté bien mezclado.
- Vaciar el aderezo sobre las habichuelas y revolver.

