



Textos: Sebastián Gómez I. y Hernán D. Rincón H.

NOMBRE COMÚN

Habichuela (español), bean, garden bean, kidney bean (inglés), Haricot (francés).

Otros nombres comunes: judías verdes, Alubias y porotos.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Phaseolus vulgaris* L.

(Sinónimo: *Phaseolus vulgaris* var. *vulgaris*)

La habichuela propiamente es una variedad del frijol común, y por consiguiente, tiene el mismo nombre científico que éste, es decir *Phaseolus vulgaris* L.

Es una especie perteneciente a la familia FABACEAE, donde están agrupadas numerosas especies conocidas ampliamente como "Leguminosas", por sus frutos

típicos en forma de legumbre o "vaina". A esta familia, igualmente pertenecen alimentos indispensables que deben hacer parte de una dieta saludable y balanceada como: los frijoles, las arvejas, las habas, el maní, los garbanzos, las lentejas, la soya, el altramuç o lupinos (*Lupinus spp.*) que adicionalmente es utilizado como ornamental e incluso especies de hábito arbóreo como el chachafruto (*Erythrina edulis*) que también produce frutos comestibles.

ORIGEN Y/O DISTRIBUCIÓN NATURAL

En cuanto al origen de la Habichuela, hay una anotación importante para hacer y es que el "frijol común" (*Phaseolus vulgaris* L.) tuvo su origen en el continente americano, puesto que múltiples investigaciones dan evidencia de dos centros de domesticación en lo que hoy es México y Perú, donde se han hecho hallazgos arqueológicos que evidencian su uso y domesticación





Templado



+ de 6 horas



L M M J V S D
Diario



Planta trepadora,
de tamaño
variable, requiere
cuerdas y tutores.



Habichuela

desde hace unos 5.000 años, y la aparición de la variedad conocida como Habichuela, que se cultiva como verdura tiene su origen en Europa y es el resultado de mutaciones genéticas del frijól común, introducido de América después de su descubrimiento. Posteriormente, el material de este tipo se reintrodujo a Norteamérica, donde se lograron importantes avances en calidad y rendimiento de nuevas variedades. En Colombia, particularmente se cultiva la variedad conocida como "Blue lake" o lago azul, que ocupa aproximadamente el 90% del área sembrada en el país (1).

DESCRIPCIÓN



La habichuela es una especie que puede presentar hábitos herbáceos o arbustivos. Su raíz es muy desarrollada y puede alcanzar hasta un metro de profundidad. Si la variedad es de hábitos arbustivos, su tallo es el eje central de crecimiento, mientras que, si es de hábitos herbáceos, su crecimiento es indeterminado como el de una enredadera, es decir es muy ramificado o "voluble". En ambos casos su tallo se caracteriza por ser delgado, de color verde y tener numerosos nudos de los cuales nacen las ramas. Sus hojas son compuestas y están formadas por tres folíolos o láminas foliares de forma triangular u ovalada, de bordes enteros, textura lisa y color verde oscuro; estas crecen de forma alterna y se distribuyen en la rama en forma de espiral. Sus flores son pequeñas, con cinco pétalos que pueden ser de color blanco, amarillo cremoso, o morado según la

variedad, y se agrupan en inflorescencias con forma de racimos. Sus frutos son vainas colgantes de color verde de forma cilíndrica y de hasta 15 centímetros de largo, su interior es carnoso, y alberga hasta 15 pequeñas semillas redondas de color blanco.

RECOMENDACIONES DE CULTIVO:

La habichuela es una especie anual y en Colombia crece entre los 800 y los 2.500 metros de altitud, aunque presenta mejor rendimiento en ambientes de clima cálido a templado con temperaturas entre los 16 y los 25 grados centígrados. Requiere de suelos livianos, bien drenados y ricos en materia orgánica. Para su cultivo se recomienda instalar estructuras en las que la especie pueda trepar durante su crecimiento. Se propaga básicamente por semillas, las cuales se obtienen dejando madurar las vainas, sin embargo, la cosecha para consumo humano se debe realizar cuando la vaina esté de color verde, es decir en estado inmaduro.

USOS



La habichuela es una especie ampliamente usada en culinaria. Siempre se debe consumir cocida debido a que cruda tiene lectina, una sustancia que es tóxica para el organismo. Es un ingrediente común en ensaladas calientes, y como acompañante de diferentes tipos de carnes estofadas. También se puede preparar en





conservas y en el mercado se vende junto con otras verduras enlatadas o congeladas. Es una buena fuente de proteínas, y es rica en vitaminas del complejo B, y minerales. Como medicinal lo recomiendan para pacientes diabéticos debido a que regula la concentración de azúcar en la sangre.

DATOS CURIOSOS

¿Se podría inferir que la aparición de las habichuelas en Europa del siglo XVII, como una mutación de los frijoles, fue la inspiración de la famosa historia: Jack y las habichuelas mágicas? (Jack and the Beanstalk), ¿dado que este es un cuento inglés de tradición oral, convertido en mito universal y que sigue inspirando múltiples ediciones, obras de teatro y películas de cine? Pues según la literatura consultada, la primera versión literaria aparece por primera vez en 1730 en el libro



Round About our Coal-Fire: or Christmas Entertainments.(4).

Fuentes bibliográficas consultadas:

- (1) Cultivo de la habichuela (*Phaseolus vulgaris* L.) y el fenómeno de El Niño. En: https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/agropecuuario/sipsa/Bol_Insumos_ene_2016.pdf
- (2) Cultivo de la habichuela. En: https://repositorio.sena.edu.co/bitstream/11404/5657/1/cultivo_habichuela.PDF
- (3) Evaluación de tres genotipos de habichuela (*Phaseolus vulgaris* L.) tipo voluble bajo condiciones de invernadero en la granja La Esperanza. Camila Ramírez Ospina y Zulma Rocío Rodríguez Alvarado. Tesis de Grado, Universidad de Cundinamarca. Fusagasugá. 2015, 60 p. En: <http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1463/Tesis%20Habichuela%20Bajo%20Invernadero%20Final.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- (4) Jack y las habichuelas mágicas En: https://es.wikipedia.org/wiki/Jack_y_las_habichuelas_m%C3%A1gicas

