



Laura Aceituno-Mata

Phaseolus coccineus L.

Familia: Leguminosae (Fabaceae)

judión, mongeta gran, fabón

USOS PRINCIPALES



Popularmente todas las especies de judías se consideran dentro del mismo grupo. Para denominar a este grupo, que incluye las especies del género *Phaseolus* y de otros géneros como *Vigna* o *Lablab*, se utilizan los nombres de alubia, faba, frejol, judía, habichuela, *mongeta* o *fesol* y sus derivados. Por ello, en esta ficha se ha hecho una selección que recoge los nombres más citados o extendidos para la especie *P. coccineus* L. que atiende a la importancia del lexema principal y del significado de las voces derivadas compuestas. Por ejemplo, las semillas de *P. coccineus* son de gran tamaño y es común nombrarlas según este carácter (p. ej. judión o *mongeta gran*). Otros grupos de nombres aluden al uso (p. ej. *mongeta de la favada*) o a su carácter perenne (p. ej. *faba de sete anos*).

■ NOMBRES VULGARES

Castellano: judión (CL, MD), judía de fabada (CN, MD), judía gorda (CL); habichuela (CM, CN), habicholón (AN), habón (CL), faba de siete años (AS); alubia gorda, alubia grande (CL); frejol de siete colletas (AS) [1–10].

Catalán: mongeta gran, mongeta de la fava, mongeta de la favada (CT) [11–15].

Gallego: fabón, faballón, faba, faba de sete anos; feixón (GA) [16].

■ DESCRIPCIÓN

Planta de 2-4 m, perenne, con raíz tuberosa, trepadora, de crecimiento continuo, con entrenudos largos. Hojas de 5-13 x 4-8 cm, trifolioladas, con folíolos peciolulados, ovados, agudos, de color verde oscuro. Inflorescencia en largos racimos axilares, más largos que las hojas, hasta con 20 flores. Corola de 15-30 mm, de color rojo escarlata o blanco. Legumbre alargada, colgante, de color verde oscuro. Semilla hasta de 2,5 cm, grande, arriñonada, aplanada, blanca o coloreada.

■ INTRODUCCIÓN

El judión tiene su centro de origen y domesticación en Mesoamérica, desde el norte de México a Panamá, en los altiplanos húmedos

y frescos, entre 1500-3000 m, donde coexisten sus formas silvestres con las cultivadas [17]. Fue introducido en Europa por los españoles en el siglo XVI [17].

Desde el punto de vista económico es la tercera especie más importante del género *Phaseolus*, tras *P. vulgaris* L. y *P. lunatus* L. [18]. Aunque es perenne, se cultiva como anual, tanto por su legumbre verde como por su semilla seca, y como trepadora ornamental [17]. El cultivo se localiza en zonas muy limitadas y no existen estadísticas oficiales de su producción, ni a nivel mundial ni en España, pues siempre se incluyen dentro de las de la judía [19].

Las condiciones de cultivo son parecidas a las de la judía común (*P. vulgaris*), aunque requiere ambientes algo más frescos, por lo que se cultiva en el norte y en las zonas montañosas del centro peninsular como cultivo de verano. Vegeta mejor en suelo franco, arcilloso, limoso, con pH entre 5,5 y 6,5 [8].

Debido a su alogamia o fecundación cruzada, esta especie presenta una gran variabilidad, tanto en estado silvestre como en sus variedades de cultivo. Según caracteres fenotípicos, algunos taxónomos reconocen tres variedades botánicas: la de flor blanca, también conocida como *Phaseolus coccineus* var. *albiflorus* (DC.) Bailey, que es la más frecuente en España; la de flor roja, *P. coccineus* var. *coccineus*, y un tipo con flores de ambos colores, *P. coccineus* var. *bicolor* (Velloso) Van Eselt [20]. La variedad *albiflorus* se ha cultivado como planta anual principalmente para consumir sus semillas blancas [18,21], mientras que los tipos coloreados también se cultivan como ornamentales [20].

■ CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Legumbres

Las semillas secas se consumen cocinadas en diversas regiones españolas, como Galicia [16], Castilla y León [3–6,8,9], Madrid [2], Castilla-La Mancha [1,22] y Cataluña [11–15], aunque con bastante menos frecuencia que las de las judías. Sin embargo, en algunas

zonas, como en Segovia, el judión ha alcanzado gran fama y en la actualidad se considera uno de sus platos típicos [23]. Tras el necesario remojo en agua, se suele cocinar con chorizo y tocino, o solo con una hoja de laurel y ajo, o guisadas con conejo [2]. Destaca por su textura harinosa y suave [8].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Pienso

En el caso del judión de La Granja, de reconocido prestigio, los agricultores de la zona indican que su primer uso fue como pienso para los **caballos**. Posteriormente se separaron los tipos de semilla blanca para consumo humano de las semillas de color negro y morado que se destinan a alimentación animal [6].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Rituales del ciclo anual

En La Granja de San Ildefonso (Segovia), dentro de sus fiestas patronales en honor a San Luis (25 de agosto), uno de los festejos más destacados es la **Gran Judiada**. Esta fiesta, que se celebra desde 1976, consiste en una comida popular al aire libre donde se sirven más de 10.000 raciones de judiones de La Granja [24].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE MANEJO

CULTIVO

Los judiones se cultivan en distintas zonas de España, como en Galicia, Castilla y León, Madrid, Castilla-La Mancha, Cataluña y Canarias. Como su cultivo necesita frescura y humedad y es resistente al frío, se dan mejor en zonas montañosas o de sierra, como los huertos de Sanabria (Zamora) [6,8], del Pirineo catalán [13], las sierras de Segura y Alcaraz [22] y, especialmente, en las comarcas serranas del Sistema Central, como la sierra de Béjar [5,6], la comarca del Barco de Ávila [9,16] y la sierra de Guadarrama, tanto en la vertiente segoviana [4,6] como en la madrileña [2,25]. Necesitan temperatura fresca (18°C aproximadamente) para el cuajado de la flor y, posteriormente, poca insolación para que la piel de la alubia no se endurezca [5,8].

Siembra o plantación

El judión se suele sembrar a mediados de **mayo** [2,13], algo más tarde que las variedades de alubias, porque es más delicado [2]. Se siembra **directamente** en la tierra [25], colocando dos o tres semillas a poca profundidad en cada agujero, pues se dice que *el fesol vol sentir tocar missa* (el frijol quiere oír tocar a misa) [13], igual que las judías de *P. vulgaris* [8].

Dado el gran tamaño de las plantas, el **marco de siembra** es generalmente mayor que el usado con la judía [8]. En la Sierra Norte de Madrid, se espacian las matas alrededor de 80 cm y los surcos entre 60 y 70 cm; a veces incluso se deja un surco vacío entre medias de los cultivados, para que no se tumben unas matas encima de las otras [2]. En Vall Fosca (Lérida) se separan entre 20-40 cm entre surco y surco [13]. Se suele recomendar dejar en remojo las semillas desde la noche anterior a la siembra [13].

Para adelantar la producción, algunos agricultores de la Sierra Norte de Madrid lo siembran en macetas en el invernadero a últimos de abril y lo **trasplantan** a mediados de mayo. Así, se evita la primera escarda de malas hierbas cuando la planta es pequeña, y se protege de las heladas [25].



Judión de la Sierra Norte de Madrid. Javier Tardío

Manejo del suelo y desherbado

Después del trasplante, se puede hacer una **escarda** con el motocultor y enseguida poner las varas [25]. Luego hay que escardarlas varias veces con el azadón [2].

Poda y entutorado

La especie requiere un **entutorado** alto y resistente [8]; cuando la planta comienza a crecer, se guía por un emparrado que puede alcanzar cuatro metros [13]. En La Granja usan varas de pino, que se guardan de un año para otro y son bastante valoradas por los agricultores [4].



Cultivo de judión en la Sierra Norte de Madrid. Laura Aceituno-Mata



Judiones secándose extendidos. Laura Aceituno-Mata

A mediados de agosto, en la Sierra Norte de Madrid, algunos hortelanos “capan” las matas, **podando** la punta de las guías trepadoras cuando la planta ya ha llegado a la altura que quieren, para que acaben de madurar todas las vainas [2].

Abonado y riego

Dados sus requerimientos en frescura y humedad, en la mayoría de las localidades necesita **riego** abundante y frecuente [8].

Plagas y enfermedades

Tradicionalmente, para evitar el ataque de **gorgojos** se incluyen unas hojas de laurel en los sacos donde se guardan las semillas [24].



Variedad de flor roja (arriba) y semillas de fondo violeta con jaspeado negro (abajo). Emilio Laguna

Cosecha y conservación

En la Sierra Norte de Madrid se **cosecha** desde finales de agosto hasta finales de octubre [2], aunque, si no se pudren las vainas con las lluvias, se sigue cosechando el grano hasta Nochebuena [25]. En el Pirineo se recolectan entre octubre y noviembre [13]. Si vienen heladas tempranas, se secan mal las vainas y puede perderse gran parte de la cosecha [2]. Se trata por tanto de un cultivo delicado, cuya productividad puede variar mucho de un año a otro [2].

Las legumbres se dejan en un lugar aireado para que se **sequen**. Una vez secas se pueden guardar con la vaina [13], aunque generalmente se conservan desgranadas en un lugar fresco y seco [24].

PROPAGACIÓN, SELECCIÓN Y MEJORA

Algunos informantes se han dado cuenta de que, a diferencia de la judía, esta especie es perenne, pues cuando la recolectan cortando la planta y dejando la raíz en la tierra, al año siguiente rebrota incluso después de pasar el tractor [8].

En Sanabria y la Sierra Norte de Madrid, al cultivar el característico habón o judión blanco, a veces aparecen algunas semillas negras, pintas, con fondo violáceo o marrón [8,25]. Generalmente se **seleccionan** para cultivar al año siguiente solo las semillas blancas, aunque en ocasiones los granos coloreados se vuelven a sembrar, separadamente, por resultar una planta bonita y curiosa [8].

COMERCIALIZACIÓN

Su producción no es muy elevada, pero es rentable ya que se venden a menudo bajo **etiquetas oficiales de calidad**. Por ejemplo, el judión es una de las siete “variedades de judía” incluidas dentro de la Indicación Geográfica Protegida Judías del Barco de Ávila [26]. Asimismo, los famosos judiones de La Granja (Segovia) cuentan con una marca de garantía propia desde 2013, con una asociación de productores que se encarga de la defensa del producto contra imitaciones y fraudes, así como de su promoción comercial [27]. Igualmente, en la provincia de Madrid gozan de gran fama los judiones que se sirven en los restaurantes de la Sierra, especialmente en Montejo de la Sierra [25].

■ VARIEDADES TRADICIONALES

Las variedades tradicionales que se pueden encontrar en España se agrupan en dos grandes categorías atendiendo al color de las flores y de las semillas: los judiones de semilla blanca y grande (*P. coccineus* var. *albiflorus*) y los de semilla coloreada (*P. coccineus* var. *coccineus*), pues la otra variedad botánica no se cultiva en España [18]. Dentro de los primeros, tenemos tanto los **habones de Sanabria**, como los **judiones de El Barco de Ávila**, de **La Granja** y de **Montejo de la Sierra**, que aunque son morfológicamente muy parecidas, también presentan algunas divergencias entre sí [18]. Además de una gran semilla de color blanco, estas variedades suelen tener también flores de color blanco, pues ambos caracteres parecen estar frecuentemente asociados en las leguminosas en general [28,29] y en esta especie en particular [18,20].

Del grupo de judiones con semillas coloreadas, podemos incluir la variedad **fesol afartapobres** (ver ficha en pág. 321) del pirineo leridano, con semillas de colores diversos [13], la variedad **roja bilbaína**, del sureste de Albacete [1,22], de un color negro con pintas rosadas, el **frijol negro** en las Encartaciones (Vizcaya) [30], el **habón negro** descrito en Sanabria [8] o la **mongeta afartapobres**, recordada en Osona (Cataluña central) como una judía grande y negra, de escasa calidad [11].

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

La domesticación de esta especie se produjo en Centroamérica supuestamente hace unos 4000 años [31], aunque en el noreste de México se han encontrado semillas de hace unos 7000 años [32]. Según indican los restos arqueológicos, se cultivaba extensamente en el México precolombino [21]. Como se cultiva en tierras altas, es posible que su dispersión hacia el sur no alcanzara la de otras especies del género [32].

Al igual que otros cultivos americanos, fue introducido en Europa por los españoles en el siglo XVI [17]. Así, en España, Gregorio de los Ríos incluye en su *Agricultura de Jardines* (1592) las habas de las Indias o frisoles por su interés ornamental, por lo que podría tratarse tanto de esta especie como también de la judía común, como interpretan Armada y Porras [33].

A finales del siglo XVIII, Gómez Ortega, en la *Continuación de la Flora Española* de Quer, menciona esta especie al hablar de las judías y de lo mucho que se cultivaban ya en esta época, especialmente en Aragón y Cataluña, donde se usaban tanto como en Castilla los garbanzos. Esta especie la cita como *Phaseolus vulgaris coccineus* y dice de ella que “es muy común en nuestra Península, y se cultiva en los jardines porque sirve de bellissimo adorno y mantiene siempre la flor hasta el otoño” [34]. Pero nosotros planteamos la hipótesis de que también podrían ser judiones (de flor y semilla blanca) las judías que denomina judías gallegas, que califica como “hermosas y apreciables judías” y de las que dice “creo que solo en España se gastan en lugar de las comunes, a quienes exceden en sabor y magnitud”. Por un lado, lo de su gran tamaño y lo de que solo se gastan en España en lugar de las comunes parece coincidir con la denominación de judía de España que se le daba en la época a esta especie en otros países. Por otro lado, el nombre de judía gallega para referirse al judión, que se ha registrado recientemente en la Sierra Norte de Madrid [2], nos hacen pensar en esta posibilidad. De ellas, añade Gómez Ortega que “se buscan y pagan con estimación en esta Corte... siendo propia y especial cosecha en Galicia donde se domicilió la semilla traída de Indias” [34].

Sin embargo, esta hipótesis no parece cuadrar con la historia más o menos oficiosa que se cuenta sobre el origen de una de sus variedades más famosas, el judión de La Granja. Según ese relato, a mediados del siglo XVIII, unos jardineros franceses la introdujeron en los jardines del Real Sitio de la Granja de San Ildefonso, en Segovia, con el objeto de aclimatarlas y que sirvieran de base para la alimentación de los faisanes de la Reina Isabel de Farnesio. Posteriormente, la progresiva selección llevada a cabo por los sirvientes del palacio dio lugar al famoso proceso de “aclareamiento” de las semillas, desde el color morado original hasta adquirir el blanco característico de los judiones de la actualidad [23].

Ya a comienzos del siglo XIX, Claudio y Esteban Boutelou se refieren a esta especie como un tipo de judía, al que denominan judía escarlata, que en otros países llaman judía de España, y que “se distingue de todas las demás en que es muy alta, y en el color de fuego tan subido de sus flores: la legumbre es muy larga, gruesa y jugosa, y el grano violado y jaspeado de negro” y sirve para “cubrir los cenadores de los jardines, particularmente en los países del norte donde se cultiva, más bien como planta de adorno que de utilidad” [35].

■ VALORACIÓN

Se trata de un producto muy valorado por los consumidores actuales, que se suele vender amparado por etiquetas oficiales de calidad y a un precio elevado, como la Indicación Geográfica Protegida Judías de El Barco de Ávila [26], o la marca de garantía de los judiones de La Granja (Segovia), siendo un plato estrella en los restaurantes de las zonas donde se cultiva [25]. En torno a este producto se organizan jornadas gastronómicas y otros eventos festivos [27].

■ OBSERVACIONES

Como ocurre con otras legumbres, los efectos beneficiosos de su consumo en la salud humana están siendo objeto de estudio; por ejemplo, sus propiedades antioxidantes y anticancerígenas [36], o la aplicación de sus compuestos para uso como emulsionantes en la industria alimentaria [37].

Aunque algunos nombres vulgares parecen indicar que sus semillas son las que se emplean en la receta tradicional de la fabada asturiana, en realidad esta se elabora con una variedad de judía común (*P. vulgaris*), blanca y de gran tamaño, aunque menores que las de esta especie, conocida como faba granja asturiana, protegida dentro de la Indicación Geográfica Protegida faba asturiana (ver ficha de *P. vulgaris*).

■ REFERENCIAS

- Rivera *et al.* 2008; 2. Aceituno-Mata 2010; 3. Blanco & Diez 2005; 4. Blanco 1998; 5. Velasco *et al.* 2010; 6. De la Rosa *et al.* 2000; 7. Gil González 2011; 8. Krause *et al.* 2006; 9. Blanco 2015; 10. INIA 2017; 11. Torras 2014; 12. Torras 2015; 13. Calvet-Mir *et al.* 2010a; 14. Puig i Roca 2013; 15. Puig i Roca & Figols Querol 2014; 16. De la Rosa *et al.* 2016; 17. Spataro *et al.* 2011; 18. Santalla *et al.* 2004; 19. MAPAMA 2016; 20. Rodríguez *et al.* 2013; 21. Deboucq 1992; 22. Verde *et al.* 1998; 23. Webdelagranja.com 2006; 24. Judiión de la Granja 2013; 25. Lázaro *et al.* 2016; 26. MAPAMA 2018; 27. Ayto. Real Sitio de San Ildefonso 2018; 28. Franco Jubete 2007; 29. Bhattacharya *et al.* 2000; 30. Rodríguez Izaguirre *et al.* 2007; 31. Pochettino 2015; 32. León 1987; 33. Fernández Pérez & González Tascón 1991; 34. Gómez Ortega 1784; 35. Boutelou & Boutelou 1801; 36. Pan & Ng 2015; 37. Makri & Doxastakis 2006.



Cesta con judiones. Laura Aceituno-Mata