

Laura Aceituno

Vicia faba L.

Familia: Leguminosae (Fabaceae)

haba, fava, baba, faba

USOS PRINCIPALES

NOMBRES VULGARES

Castellano: **haba** (nombre generalizado), h.aba (AS, CB), h.abona (AS), faba (AN, AR, AS), faba de mayo (AS); tabilla (MC) [1–63].

Catalán: fava, favera (AR, CT, IB, VC), faver (CT) [7,64–89].

Euskera: baba (PV, NC), baba zabal, baba nagusi, baba beltz, baba handi (PV) [90–93].

Gallego: faba (GA) [37,94].

DESCRIPCIÓN

Planta hasta de 60 cm, anual, con tallos de sección cuadrangular. Hojas hasta de 9 cm, paripinnadas, con de uno a tres pares de folíolos, de 2-9 x 1-3 cm, ovados o lanceolados. Inflorescencia con entre una y cinco flores, con pedúnculo hasta de 1,5 cm. Cáliz de 11-17 mm, campanulado, zigomorfo. Corola hasta de 3 cm, con gran estandarte curvado hacia arriba, de color blanquecino con manchas oscuras. Fruto en legumbre de 8-10 x 1-2 cm, alargado, algo comprimido lateralmente, con de dos a siete semillas de 1-2,5 cm, arriñonadas, lisas, de color pardo.

INTRODUCCIÓN

Su origen geográfico y su domesticación no están del todo esclarecidos, ya que no se conoce su progenitor silvestre, y las especies más cercanas morfológicamente (*V. narbonensis* L., *V. galilea* L., *V. johannis* L.) se han descartado por tener distinto número de cromosomas y por tanto no cruzarse con la cultivada [95,96]. Por ello, se piensa que su progenitor silvestre pudo haberse extinguido [96]. El centro de origen de la especie se cree que es el suroeste asiático, pues es donde se encuentra una mayor diversidad de habas, con un centro secundario en la región mediterránea, donde hay una gran concentración de formas con semillas grandes [95].

En el mundo se produjeron en 2020 unos 5,6 millones de toneladas de habas (común y caballar), principalmente en China, Etiopía y Australia [97]. En España se obtienen unas 35.000 toneladas de haba en grano, el 99% para consumo animal, principalmente en Andalucía [98] y unas 50.000 de haba verde que proceden mayoritariamente de Andalucía, Navarra, Murcia y Comunidad Valenciana [98].

Se cultiva en climas suaves. Tolera las heladas de invierno de hasta -10°C, que no afectan a la producción debido a la capacidad de rebrote de la especie, mientras que las heladas de primavera sí que disminuyen la producción, sobre todo si ocurren durante la floración. Prefieren suelos arcillo-limosos bien drenados, con pH neutros o ligeramente alcalinos, aunque se adaptan a una amplia variedad de suelos [99]. En España se han desarrollado tradicionalmente en monocultivo de invierno, bien extensivo para grano, bien intensivo en huerta para consumo directo, o en regadío para industria [99].

Basándose principalmente en el tamaño de las semillas, se distinguen dos o tres grandes grupos de habas cultivadas que se han descrito como variedades botánicas: la var. *minor* (Harz) Beck, de semilla pequeña de forma cilíndrica, la var. *major* (Harz) Beck, de semilla grande y aplanada, y la var. *equina* Pers., de tamaño y formas intermedias [100,101]. El primer grupo es el más antiguo y diverso y se cultiva en un área muy extensa que va desde España al Himalaya, mientras que las formas de semillas grandes, de cultivo más reciente, se concentran en la región mediterránea [95]. Los grupos varietales de huerta, que son los tipos de semilla grande, son de vainas largas y anchas, con abundante tejido esponjoso blanquecino que acolcha el interior, sin pergamino (tejido que permite la apertura violenta de las valvas cuando el fruto está maduro) y, en muchos casos, sin hebra, con numerosos granos, anchos y aplastados que permiten su consumo en verde incluso en maduración relativamente avanzada, son los que se han comido tradicionalmente en España, pero hoy en día en la industria conservera se utilizan granos inmaduros pequeños de todo tipo de variedades, incluso de las tradicionales para pienso [99,101].

Autores: Montse Parada, Ugo D'Ambrosio, Teresa Garnatje, Airy Gras y Joan Vallès



Habas peladas y fritas con cebolla, ajo y jamón. Laura Aceituno

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Verduras y hortalizas

Al igual que ocurre con los guisantes, las habas se consumen generalmente **tiernas**, cuando las semillas están todavía verdes y no se han secado [8,24,32,38–40,61,102–105]. Aunque no era muy frecuente, a veces se consumían **crudas** [8,23,50,71], quitándoles con la uña el apéndice que las une a la vaina y tomándolas como merienda, postre o aperitivo, con un poco de sal [50,106], o con sal y aceite de oliva, acompañadas de pan y queso [40]. En ocasiones, los chavales comían a escondidas las semillas verdes crudas directamente de la mata, a modo de golosina [62].

Mucho más común es su consumo **cocinadas** en guisos y estofados, junto con carne y otras verduras, como los potajes de habas tiernas [23,24,38,39,42,62,73,83,107,108]. También en sopas y purés [33,62,83,89,92,109], en tortilla o fritas y revueltas con huevo [23,25,32,42–44,71,106], con arroz [23,44,65,71,83,103], fritas con cebolla o salteadas con jamón [13,23,51,57,61] y en la menestra [38,51]. En Cantabria, algunas personas las cocían dos veces, retirando el primer agua [62].

En tiempos de carestía fue un alimento crucial por sus propiedades nutricionales, sobre todo en los meses de primavera [1,8,64,83]. Esto ha dado lugar a que formen parte de una gran diversidad de platos en la gastronomía local, muchos de ellos de gran raigambre, que además de su exquisito sabor, constituyen una alternativa contundente y muy económica [8,21,65,110]. Entre ellos podemos mencionar la sobrehúsa de habas [8,21,61], plato típico andaluz en el que las habas se guisan con un sofrito de ajo, cebolla y tomate al que se le suele añadir almendra picada y algo de carne, como jamón, chorizo o morcilla, y huevos rotos por encima. Algunos dicen que este plato se prepara cuando las habas se encuentran ya algo endurecidas, pero todavía no están demasiado deshidratadas, en el momento en que "se les pone el pezote [pedúnculo del fruto] negro", en el mes de mayo [8], mientras que otros usan habas secas [61]. Las habas "cochas" o habas "enzapatás" se consumen como aperitivo en frío en la zona sevillana y en caliente en la zona onubense, y se preparan cociendo las habas con una pizca de sal y añadiendo poleo (*Mentha pulegium* L.) o hierbabuena (*Mentha spicata* L.), limón y ajo [45,54,110]. También se preparan sancochadas, cocidas solo con sal, y se toman frías como los altramuces [45]. En Canarias se prepara el sancocho de habas, que aparte de las habas tiernas, lleva papas y carne de cerdo; "se templaba con mojo de cilantro y detrás un cazo [de] vino" [111].



Habas sancochadas, con sal, para aperitivo. Laura Aceituno

También cabe destacar las *faves* a la catalana, condimentadas con hierbabuena [7,66,78,80,81,86], las *faves sacsades* o el *arròs al forn amb foves*, entre otros, en la Comunidad Valenciana [65,103], y el tradicional gazpacho de invierno de la comarca de Cabañeros en el que, además de ajo, aceite, sal, vinagre y huevo duro, lleva unos granos de habas cocidos, batiéndolo todo hasta formar una salsa espesa a la que luego se añade agua, patatas asadas y unos trozos de pan [31].

Otra forma de aprovechamiento consiste en consumir las **legumbres enteras con vaina** cuando son pequeñas y están tiernas [4,13,23,25,28,38,39,45,63,83,86,105,107,112–115]. Estas vainas reciben distintos nombres como cartuchillos en Sierra Mágina (Jaén) [8], capirotes en Doñana [45] o calzones en el País Vasco y Navarra [56,92]. Se cocinan sin desgranar, simplemente troceadas como las judías verdes, ya sea en revuelto o tortilla, rehogadas, o incluso crudas [8,40,50,71]. El tacto aterciopelado de la vaina le da una consistencia más jugosa [71].

Si se recolectan cuando son muy pequeñas para consumir solo las habas tiernas se denominan **habitas**, y *favetes* o *xiulets* en catalán [77,92,93,115].

Finalmente, las **hojas y los tallos tiernos** se han consumido hervidos como verdura [8,70,73]. Este uso alimenticio nunca se llevó a cabo por gusto, sino por absoluta necesidad en tiempos de hambruna, tales como los años de la postguerra. En Sierra Mágina (Jaén) cuentan que la gente más pobre acudía allí donde había sembradas habas, si era necesario durante la noche para no ser vista, y arrancaba la planta entera, incluso antes de la floración, para comerse los brotes tiernos [8].

Comestibles-Legumbres

Además de su consumo en fresco, cuando los granos están maduros se dejan secar y se utilizan como legumbre [8,30,42,65,83,102,104,105,116]. De esta manera pueden conservarse fácilmente y aprovecharse a lo largo de todo el año, como los garbanzos o las lentejas [8]. Para cocinarlas se ponen a remojo previamente y luego se cuecen [8,50,82,83]. Con ellas se prepara el **potaje de habas** [8,60,104,117], la *olla de fava* en Cataluña [79] y la ***fava parada*** o ***fava pelada***, un estofado de habas con carne de cerdo y morcilla típico de la cocina mallorquina que se toma en invierno, y que en Alaró solía prepararse los últimos días de la fiesta de San Roque (16 de agosto) [83]. En Albacete, Murcia y Almería se hace con ellas un guiso llamado **michi-**

rones en el que se cuecen con chorizo y jamón, junto con cebolla y tomate hasta que se queda como una salsa [23,50]. En el País Vasco, el haba seca cocida al fuego con tocino era uno de los platos principales de pastores, leñadores y carboneros, trabajos que requerían gran esfuerzo físico [92].

También se utiliza la **harina de habas** en gazpachos y sopas frías, por ejemplo en la preparación del ajoblanco, una sopa fría típica de Extremadura y Andalucía, que puede prepararse opcionalmente con habas secas en sustitución de las almendras, puestas a remojo dos días antes y machacadas con ajo [30,61]. Parece que ocasionalmente se llegó a utilizar la harina de habas en la elaboración de pan, como señalan en Gerona [81]. Si, como se hacía en Canarias, los granos se tostaban antes de molerlos, servían para la elaboración de **gofio**, generalmente mezclados con granos de cereales y de otras leguminosas [5,17,42,104].

Otra forma de aprovechamiento de las habas secas es **fritas** o **tostadas**, como un fruto seco, que se consumía a modo de aperitivo en los bares o en el cine [23,25,30,38,39,45,83]. Para ello se ponen a remojo hasta que se hinchan, luego se les quita la piel, se parten a la mitad y se fríen en aceite de oliva; finalmente se sazonan con sal [25,38]. Un caso particular es la **tafeña** de Canarias, que se suele hacer con trigo o maíz y que, a veces, se hacía con habas que después de tostadas se les añadía azúcar o sal [5,104]; o como se hacía en La Gomera, se tostaban en una sartén vieja, luego se ponían a remojo en agua y sal, y se comían directamente [5].

Bebidas no alcohólicas

La infusión de habas tostadas y molidas se ha tomado como **sustitutivo del café** en el sur de Álava [33].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

Se ha utilizado tanto en verde como en seco como forraje para los animales. Para su aprovechamiento en **verde**, se cortaba la planta cuando ya estaba granada y se le daba entera (hojas, tallos y vainas) a los animales [8,22,23,32,42,63,82]. En Albacete servía como alimento para **caballerías**, **ovejas** y **cabras** [32], en Jaén se les daba especialmente a las cabras [8], y en El Hierro "las puntas de las habas" se le echaban a los **cochinos** [17]. No obstante, hay quien opina que comida en verde les sienta mal a los animales (ver Uso tóxico y nocivo).

La **paja de haba**, es decir, los restos secos de su cultivo, también se aprovechaban como forraje [32,40,43,45,46,59,61,64,118], a pesar de que se considera un alimento de mala calidad, de ahí la expresión "eres más basto que la paja de habas", recogida en la Alpujarra granadina [44]. En Tentudía (Badajoz) se les daba a las **vacas** mezclada con otros restos vegetales, para que resultara menos basta y se la fueran comiendo [43]. También se les daba a **ovejas** y **cabras** [40,43,46].

Pienso

Las **semillas secas** se daban como pienso para el ganado, siendo este su uso más generalizado en todo el territorio, como se ha documentado en Cantabria [62], País Vasco [92], Aragón [4], Cataluña [66,76,80–82,113], Castilla y León [39,119], Madrid [24,40,105], Castilla-La Mancha [25,32], Extremadura [12,38,43,120], Andalucía [2,15,22,44,46,55,59], Murcia [28], Baleares [83,89] y Canarias [27,42,104,117,121]. Para preparar el pienso se molían las habas [25,32,42,44,62,66] o bien se administraban enteras como ración, para lo cual previamente se ponían unas horas en remojo [12,27,42,62] o incluso se cocían en una olla [89].



Harina para gofio de cereales y habas. Almudena Lázaro

En la Sierra de Cádiz cuentan que las habas dan mucha sed, por eso se remojaban antes y así eran más fáciles de comer y los animales bebían menos agua [55]. Iban destinadas principalmente a los **cerdos** [4,12,25,28,32,40,42–44,66,83,92,113], de ahí el nombre de habas cochineras o guarreras [38,55], así como a **cabras** [8,12,24,38,40,42–44,46,89,120], **ovejas** [24,43,105] y **vacas** [12,42,43,105].

Con este mismo pienso se alimentaba a las **aves de corral** (gallinas, pavos) [4,25,39,119] y, especialmente, a **bueyes** y **caballerías** (caballos, burros y mulas) [12,23,32,43,64,83,105,109], aunque hay quien opina que a los caballos no les sienta bien [66]. En Canarias se les daba a los **camellos** [27].

En muchas regiones las habas se cultivaban principalmente para el engorde de los animales, ya que se consideran un alimento de gran valor nutritivo [12,43,55]. Por ello, se les daba a los animales de tiro (bueyes, burros y mulas) en las épocas de más trabajo [43,76,80,85,109]. En Ciudad Real cuentan que "cuando los animales comen piensos de habas cogen mucho lustre" [25]. Como es un alimento muy fuerte, se recomienda alternarlo con otros piensos, o administrarlo mezclado con cereal [12,21,42,82,83]. Por ejemplo, en Murcia, para el engorde de los cerdos se preparaba el "berbaje", una mezcla muy líquida de agua y harina de cebada, habas y guisantes secos, e higos [28]. Dependiendo de cada animal podía variar la forma de administración; así en Madrid se les daban los granos triturados a las vacas y a los toros bravos, enteros a las ovejas y remojados a mulas y caballos [105].

Al tratarse de un producto caro, el pienso de habas se reservaba muchas veces para los animales que habían criado, ya que **aumenta la producción de leche**. Se dice que las cabras alimentadas con ha-



Habas tostadas. Esteban Hernández Bermejo



Detalle flores de habas. Laura Aceituno

bas dan mucha leche [38,43,55,89,120], también las ovejas y vacas [42,118,120]. Por esta misma razón se administraba a las cerdas de cría [55,59]. En Tentudía dicen que da fuerza y leche a la madre ("es muy lechera") y que así se recuperaban antes del parto; y si se les echaba antes de parir, aún era mejor [43]. En la comarca de Monzón (Huesca) se les daban cinco o seis habas cocidas a las gallinas cluecas [4].

Pasto

Al menos en Gran Canaria, a veces se metía a los animales en los cultivos de habas para que se lo comieran directamente como pasto: "sembrábamos los cercaos y después estacábamos las **vacas** en el mes de marzo; ...y ellas solas lo segaban", "cogíamos las vainas para semilla y después estacábamos las vacas en la tierra" [42].

Plantas melíferas

Las **abejas** visitan sus flores [62].

MEDICINA

Sistema circulatorio

Para las **almorranas**, en la comarca catalana de Les Guilleries se aplicaba un emplasto de hojas frescas trituradas [88], mientras que en Monfragüe (Cáceres), un remedio mágico para curarlas consistía en llevar un haba en el bolsillo del pantalón [12].

Las hojas se han empleado como **hemostático** externo en Mallorca y Menorca, aplicadas directamente sobre las heridas [64,83].

En el País Vasco y Galicia se recomienda el consumo de habas para la **anemia**, ya sean tiernas hervidas, o secas en infusión, una vez tostadas y molidas [33,94,109]. En la provincia de Valencia dicen que *la fava fa molta sang* (el haba hace mucha sangre) refiriéndose seguramente a que su consumo evita la anemia [65]. También se dice en Murcia que comer habas **sube la tensión** [23].

Sistema digestivo

El consumo de habas se considera bueno para aliviar trastornos estomacales. Así, en el País Vasco se tomaban machacadas y mezcladas con ajo y aceite para aliviar los **desarreglos del estómago**, y leche y puré de habas para las úlceras estomacales [109]. En Navarra dicen que es bueno para el estómago tomar puré de habas [109]. En Ibiza se preparaba un caldo con habas, pan y patatas para reforzar el estómago de los bebés y que pudieran comer de todo al crecer [89].

Sobre el efecto astringente o laxante de su consumo, existe cierta controversia. En Mallorca, por ejemplo, comer habas se considera laxante [83,122], igual que en Álava, donde se tomaban secas cocidas para el **estreñimiento** [109]. Sin embargo, en Carcabuey (Córdoba) se dice que la leche con habas fritas estriñe [21] y en El Hierro que es bueno tomarlas hervidas con agua contra la **diarrea** [123], o en Zamora, donde el agua de cocerlas, tomada con arroz, se utilizaba como astringente y por sus vitaminas [39].

En La Coruña dicen que el consumo de habas cocidas ayuda a **expulsar los gases** [94].

Otras veces se ha empleado tópicamente la harina de habas para el tratamiento de trastornos digestivos y hepáticos. Como **antiinflamatorio intestinal**, cuando se padecía un dolor de vientre muy fuerte, en el Ripollès (Gerona) se preparaba un emplasto de verbena (*Verbena officinalis* L.) friéndola en grasa de cerdo y añadiendo harina de habas [67,87]. En el Sobrarbe (Huesca), a las personas que padecían una **hernia intestinal** se les cubría la zona con harina de habas mientras se rezaba una oración; a la vez se practicaba un ritual que consistía en cortar la cabeza de un lagarto vivo, de modo que la sangre cayera sobre la harina. Luego se tapaba con un trapo y se dejaba unos días hasta que la hernia se curaba [63].

También para la **hepatitis** se aplicaba un emplasto a base de habas en Castellón [7]. En el Alt Empordà (Gerona) se hacía una cataplasma que *treu la sang estancada del fetge* ("saca la sangre estancada del hígado"); para ello se doraban tres ajos en la sartén y se añadía verbena y tres o cinco habas secas trituradas [73].

En Valencia dicen que llevar un haba en el bolsillo sirve para el **dolor de muelas** [65].

Sistema genitourinario

Se le atribuyen acciones beneficiosas sobre el sistema urinario [72]. Para ello se utilizan principalmente las flores, tomadas en infusión como **diurético** en Huesca [63], Granada [14] y Castellón [7], y para los **dolores de riñón** en Jaén [15]. En Albacete se bebía el cocimiento de las vainas secas cuando había retención de orina [26].

Para las **hemorragias menstruales**, en Mallorca se recomendaba tomar tres veces al día, durante los días que duraba la menstruación, la tisana resultante de hervir habas y bolsa de pastor [*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.] [83].

En el territorio del Pallars (Lérida) se aplicaban tópicamente los folíolos sobre las **grietas de los pezones** de las madres lactantes, como cicatrizante y para reblandecer y bajar la inflamación [85], de forma similar a como se utiliza para curar heridas en general (ver Piel y tejido subcutáneo).

Concepción, embarazo, parto y puerperio

Para **retirar la leche** a las madres lactantes, en el Alt Empordà y Les Guilleries se recomienda comer habas [68,70,73] y en la isla de El Hierro aplicar sobre las mamas una cataplasma de habas, que se preparaba friendo a fuego lento 750 g de sebo, dos claras de huevo, unos puñados de harina de habas, algo de vinagre y de agua y un poco de hollín del fuego de leña [123].

Sistema respiratorio

Para la **sinusitis**, en la provincia de Castellón se aplicaba a los lados de la nariz un emplasto realizado a base de habas, miel y cal viva [7].

En los Montes de Toledo se usaba una cataplasma de los granos cocidos con aceite de oliva para **ablandar el pecho** [26].

Sistema endocrino-metabólico

En Albacete se ha empleado para la **diabetes**: se cocía la vaina y se tomaba el líquido resultante en ayunas durante un novenario, debiendo coincidir con los primeros días del mes [26,32].

Musculatura y esqueleto

Como **antiinflamatorio** y **antiedematoso** se preparaba en Mallorca una cataplasma de harina de haba y verbena previamente frita en aceite y mezclada con clara de huevo [83].

En **contusiones** que provocan hematomas y derrames, y en **esguinces**, se aplicaba una cataplasma de las semillas en Castellón, a veces añadiendo miel y cal viva [7].

Piel y tejido subcutáneo

En muchas zonas se ha empleado como vulnerario, emoliente y resolutivo para curar **heridas** [29,64,86], **quemaduras** [14,23,61,86], **uñeros** o **panadizos** [61,63,109], **granos** infectados [6,61,63,86,89] y **abscesos** [109]. Para ello se utilizaban principalmente las hojas [23,61,63,64,86,109], que se frotaban o se colocaban a modo de emplasto sobre la lesión, ya sea para secar la herida [109]; para ayudar a reblandecer el tejido con el jugo de la hoja y que saliera el pus [86]; o para evitar la formación de ampollas, en el caso de las quemaduras [61].

En el País Vasco, si se padecía un **panadizo** o un **absceso**, se pinchaba con una aguja calentada al fuego y se colocaba bajo un chorro de agua, luego se ponía encima una hoja de haba; lo mismo se hacía cuando la presencia de una **púa clavada** acababa generando pus [109]. Para reblandecer **granos** y **uñeros**, en Granada se metían los pies en agua templada con sal y después se aplicaba una hoja machacada sobre la zona, sujeta con un esparadrapo [61]. En Murcia se preparaba una pomada friendo nueve hojas con cera virgen para las **quemaduras** [23].

Con la misma finalidad se han empleado tópicamente otras partes de la planta. Por ejemplo, la parte interna de las vainas se utilizaba en Huesca para reventar **granos** infectados [63] y en el País Vasco para ablandar los **callos** [109]. En Badajoz se colocaba una semilla seca sobre los granos infectados [6]. En El Hierro se aplicaba una cataplasma de habas sobre las **irritaciones cutáneas** que acompañan a las hernias [123]. Para las **verrugas**, en Almería se frotaba diariamente sobre ellas una semilla fresca, hasta que desaparecían [57]; mientras que en El Hierro decían que el día de San Juan había que tirar al aljibe unas habas por encima del hombro, tantas como "coberas" (verrugas) se tenían, y que así se quitaban [17]. Para las **manchas de la piel**, en el Alt Empordà se maceraban las flores en vino banco y se lavaba la cara con el líquido resultante [73].

En el País Vasco se dice, en sentido figurativo, que las flores del haba curan los sabañones, queriendo decir que cuando florecen las habas ha llegado el buen tiempo y, por tanto, ya no hay sabañones [109].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Ocasionalmente, se cita su empleo en el tratamiento de enfermedades infecciosas de diversa índole, posiblemente con el fin de aliviar las molestias, sobre todo por vía tópica. En Asturias y Cádiz, se ha empleado para tratar la **tiña**, aplicando las hojas machacadas sobre la lesión [20,58]; en el macizo catalán del Montseny para las **paperas** (parotiditis), colocando sobre ellas unos trapos ahumados con el humo resultante de quemar tallos y hojas de haba y flor de saúco (*Sambucus nigra* L.) [86]; y en Soria para la **erisipela**, espolvoreando sobre la piel harina de habas [124]. Ya por vía interna, en Canarias se tomaba caldo de habas para combatir la **tuberculosis** [17].

Síntomas y estados de origen indefinido

En el Alt Empordà se perfumaba la ropa de cama de las personas mayores que se sentían débiles con las vainas del fruto [73].

Intoxicaciones y envenenamientos

Para las picaduras de diversa índole se ponía un haba seca partida por la mitad sobre la lesión con el fin de absorber el veneno. Así se hacía en Monfragüe con las **picaduras de alacrán** [12] y en Ibiza con las del **pez araña** (*Trachinus draco* Linnaeus, 1758) [89].

VETERINARIA

Concepción, gestación y parto

Como ya se ha comentado, el pienso de habas se administraba a los animales para **aumentar la producción de leche** [38,42,43,89,120].

También se usaba para **propiciar el celo y aumentar la fertilidad de los sementales** [43,73,85]. Por ejemplo, en la Sierra de Cádiz, después del destete a las cochinas se las ayudaba con habas, lo que hacía que salieran nuevamente en celo [55]. En el caso de los carneros, era frecuente que hubiera partos gemelares, lo que al parecer estaba en relación directa con la suplementación con habas [55].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

En Badajoz, para **despiojar** a las caballerías (pediculosis) se restregaban sus hojas sobre la piel de los animales [3].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Irritantes, urticantes y fotosensibilizantes

Al recolectar las habas en verano, estas pueden resultar algo irritantes para la piel y producir **picores**, como señalan en Mallorca [83]. En Córdoba dicen que, si la planta se moja con la luna en creciente, es cuando las semillas, una vez secas y almacenadas en sacos, producen **ronchas** (dermatitis). Para evitarlo hay que introducir en los sacos unos tallos de higuera bravía (*Ficus carica* L.), es decir silvestre [21].

Igualmente, se considera que si los animales comen habas cosechadas el mismo año, les salen **ronchas** [83].

Tóxicas para humanos o animales

En personas sensibles, el consumo excesivo de habas puede provocar una enfermedad conocida como **favismo** (ver Observaciones) [63,73]. Parece ser que la expresión popular de *estar enfavat* para referirse a una persona descuidada y lenta, que tiene poca gracia, hace alusión a esta enfermedad, cuyos primeros síntomas se manifiestan por dejar a la persona inactiva, atontada [89]

También se considera que su consumo en exceso, tanto crudas como cocidas, **sube la tensión sanguínea** [23]; y no se recomienda como alimento para las **mujeres lactantes** porque provoca la retirada de la leche [73]. En Tenerife se dice que comer habas tiernas con leche cruda era "malo" [18].

También puede resultar algo tóxica para los animales. En Monfragüe cuentan que los cerdos se "emborrachan" si comen demasiadas habas, ya que se considera un pienso muy fuerte [12]. Como forraje verde, en Gran Canaria no se recomienda dárselo a las vacas porque les da diarrea [42]; en Tenerife advierten que puede provocar **timpanismo** porque al tener los tallos huecos los animales "se asoplan" [18]; y en

el Alt Empordà dicen que las ovejas comen las vainas tiernas pero no las hojas, porque les sientan mal [73].

USOS MEDIOAMBIENTALES

Mejora del suelo

Como la mayoría de las leguminosas, se aprecia su cultivo para **enriquecer el suelo** [18,27,45,63,116,125]. Con esta finalidad ha sido un elemento importante en las rotaciones de los secanos, generalmente cultivándose como abono antes de sembrar cereales [8,21,42,43,93,104].

También se sembraban en los espacios intersticiales de cultivos arbóreos, como olivares [8,38,120] y viñedos [116,126], aprovechando los meses en que no se hace ninguna labor en el cultivo principal [126], y con el doble propósito de obtener una cosecha suplementaria y fertilizar la tierra [8]. Aunque técnicamente el momento ideal de incorporación de leguminosas como abono es cuando aparecen las primeras flores, por el uso ambivalente de esta planta se prefería esperar a que fructificara; entonces se hacía una cosecha parcial para su consumo y el resto se incorporaba a la tierra como abono verde [116].

Igualmente se considera que los cultivos de verano crecen bien sobre su rastrojo [8].

Para su empleo como **abono** normalmente se araba y enterraba la planta **en verde** [8,42,45,63,116,125], aunque a veces lo que se enterraba era el **rastrojo** seco posterior a la cosecha [8]. En ocasiones la fertilización se derivaba simplemente del hecho de que la planta hubiese vegetado con anterioridad sobre el terreno, aprovechando los restos de la planta para dárselos a los animales [8,93].

Predicción del tiempo

Los movimientos higroscópicos de las hojas presagiaban el aumento de humedad ambiental y por tanto, se usaban para **predecir la llegada de lluvia**. En Sierra Mágina (Jaén) cuentan que cuando se avecina una tormenta se les ponen las hojas "gachas" (lacias), aunque estén bien regadas [8]. En Tenerife dicen que "las habas murchas, aberruntan agua" [18].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Rituales del ciclo anual

Es habitual meter un haba seca en el **roscón de Reyes**: quien se lleva a la boca el trozo de roscón que contiene el haba es agraciado con la fortuna [89], pero tiene que pagar el roscón o invitar a los demás a algo que se determina de antemano [45,92]. También en esta festividad existe la tradición de que los niños pongan un puñado de habas para los caballos o camellos de los **Reyes Magos** la noche del 5 de enero, como se hacía en Mallorca [83].

Algunos platos con habas típicos de la gastronomía local están vinculados a festividades anuales, como el *arròs al forn amb foves* (arroz al horno con habas), que se comía en los días de **Cuaresma** en la Comunidad Valenciana [65]. En Ibiza, el **día de los muertos** se tomaban habas en forma de puré en el desayuno y la cena, y enteras en la comida de mediodía [89].

Aparte de su uso gastronómico, se utilizaban como adorno en algunas festividades, por ejemplo, para la **Cruz de Mayo** en Fuente-Tójar (Córdoba) [35]. En Calatayud (Zaragoza) se enramaban las casas de las mozas el **Domingo de Ramos**, utilizando matas de habas para las menos apreciadas [127]. Lo mismo se hacía en el Poniente Granadino la **noche de San Juan**, donde un ramo de planta de habas en la puerta de una moza tenía connotaciones negativas, pues significaba que era una "marrana", y le dejaban "comida de marranos" [61]. Además, varios rituales relacionados con la fortuna y el amor en los que interviene el haba tienen lugar la señalada noche de San Juan, como se comenta en el siguiente apartado.

En Barcelona, la **fiesta de *Sant Medir***, que se celebra el 3 de marzo, es una de las pocas fiestas de raíz campesina que permanecen en las cercanías de esta ciudad, en la que los peregrinos que veneran a *Sant Medir* visitan su ermita, situada en el valle de Collserola, llevando como símbolo del santo un haba colgada en una medalla. Según cuenta la leyenda este santo era un sembrador de habas que vivió su vida de retiro, lejos de la ciudad [65].

Rituales de incertidumbre, protección y aflicción

En la cultura popular, las habas se han relacionado frecuentemente con la **suerte** y se han empleado en diversos rituales para **predecir la fortuna y el destino amoroso** de una persona. Por ejemplo, se usaban para adivinar la fortuna que deparaba el año [61] o el estatus social del enamorado [89], según versiones, consultando la suerte con tres habas que se metían bajo la almohada la noche de San Juan: una entera, otra sin "corona" (el estrófilo o apéndice del hilo de la semilla) o *cellada* y otra pelada (sin la cubierta externa). A la mañana siguiente se sacaba la primera semilla que se encontraba con la mano, de manera que, si se cogía la entera, el año vendría con fortuna (o el enamorado sería rico), si era la pelada, todo lo contrario, y el punto intermedio quedaba si cogías la que se le había quitado la "corona" [61,89].

También se creía que encontrar una vaina con siete granos en su interior (otras veces nueve u once, dependiendo de la zona) daba **buena suerte y protegía de las enfermedades** [26,89]. Esto es posiblemente debido a que en las épocas en que las habas se cultivaban en secano, era muy difícil encontrar una vaina con siete semillas, de ahí que, al ser excepcionales, se creyera en su poder [28]. En Montefrío (Granada), recuerdan que las niñas jugaban a meter un haba de siete semillas bajo la almohada la noche de San Juan, con objeto de predecir el hombre con el que se casarían. Sería aquel con el que soñaran esa noche, si lo recordaban a la mañana siguiente cuando buscasen el haba bajo la almohada [61]. Igualmente, en Torre-Pacheco (Murcia) se creía que el haba favorecía soñar con el chico deseado. Para ello se colocaba un haba de siete "gajos" bajo la almohada y si se producía el sueño, el amor era correspondido, si no, debía buscarse otro pretendiente [28]. En Menorca se dice que las brujas empleaban las habas para unir parejas [64].

Literatura oral popular

Las habas han tenido un destacado papel en la alimentación, sobre todo en épocas de carestía, en las que se comían prácticamente a diario porque "era lo único que había" [83]. Esto ha dado lugar a muchos **refranes** y **expresiones populares** que ponen de manifiesto su importancia, recordando su repetida presencia en la dieta de antaño. En Mallorca, por ejemplo, se decía *Fava avui, fava demà, fava clara, fava espessa... que tanta fava mestressa, mos arribareu a enfavar* (haba hoy, haba mañana, haba clara –líquida–, haba espesa... que tanta haba señora, nos llegaremos a cansar) [83]. En Albacete se decía "habas tengas y te rasques" [23]. En Ibiza cuentan que para no decir que cada día comían habas, decían *avui hi ha pits de perdiu* (hoy tenemos pechugas de perdiz), consideradas un manjar de reyes [89]. En esta isla se recoge también la expresión *Déu dóna faves a qui no té queixals* (Dios da habas a quien no tiene muelas) y una **canción popular** que dice: *El rei Turumbell / feia ballar faves / dins un capell. / Dilluns faves amb uis, / dimarts faves amb ais, / dimecres faves creques, / dijous faves amb ous, / divendres faves tendres, / dissabte tot s'acapta, / diu-*

menge tot se menja (El rey Turumbell / hacía bailar habas / en un sombrero. / Lunes habas con *uis*, / martes habas con ajos, / miércoles habas secas, / jueves habas con huevos, / viernes habas tiernas, / sábado todo se recoge, / domingo todo se come) [89].

Otros **refranes** hacen alusión a su cultivo. Sobre la época de siembra, en Lérida dicen *Per la Mare de Déu del Pilar faves a sembrar* (Por la Virgen del Pilar habas a sembrar) [85]; o *Si vols tindre un bon favar, fes-ho per la Mare de Déu del Pilar* (Si quieres un buen habar, hazlo por la Virgen del Pilar) [76]; y en Osona (Barcelona) *Si sembres faves en lluna vella en colliràs una cistella, si les sembres en lluna nova n'ompliràs un cove* (Si siembras habas en luna vieja cosecharás una cesta, si las siembras en luna nueva llenarás un cuévano) [114]. Respecto a la época de cosecha se recogen estos refranes: "En abril habitas al mandil", y "En abril habas y en mayo se acaban" (Monfragüe) [12], o "Abril las da y mayo se las lleva" refiriéndose a cuándo da fruto y cuándo se siegan (Tentudía) [43]. En Ibiza se dice *Aigua de març, faves a sacs* (agua de marzo, habas a sacos) [89], y en Conca Dellà (Lérida) *De faves, si en vols un bon sac, cava-les quan treguin lo cap* (Si quieres un buen saco de habas, cávalas cuando asomen la cabeza) [85]. En Menorca dicen *any bixest, any de faves* (año bisiesto, año de habas) [64].

Encontramos también las habas en la **fábula** de *La raboseta i les faves* (La zorra y las habas), recogida en La Safor (Valencia) por Josep Bataller [65].

Por otro lado, muchas **expresiones populares** hacen alusión a las habas para referirse despectivamente a una persona. Muchas de estas expresiones se usan como insulto a una persona atontada, quizás debido al mencionado favismo, la intoxicación por consumo excesivo de habas que provoca atontamiento. Algunos ejemplos son "es más tonto que una mata de habas" [119]; "estás más tonto que un habal en flor", "el tonto del haba" [12]; *cap de fava, estar fava* o *enfavat* [65,89]. También se dice *es creu es rei o sa reina fava* (se cree el rey o la reina haba), referido a aquellos que son presumidos y engreídos [89]. Los guardas de habas, que eran las personas encargadas de custodiar el cultivo para evitar robos, también aparecen mencionados en el refranero popular: "estás más tonto que un guarda habas", o "viendo el chozo se ve el habalero" (Tentudía) [43]. Igualmente, en Ibiza se recoge esta coplilla sobre los frecuentes hurtos de habas: *En Perico nas de mico / l'han tancat a sa presó, / perqué va anar a robar faves / a s'hort de Nostro Senyor* (A Perico nariz de mono / lo han encerrado en la cárcel / porque fue a robar habas / al huerto de Nuestro Señor) [89].

La conocida expresión "en todos los sitios cuecen habas" ("...y en la mía calderadas") se utiliza para indicar que en cualquier lugar existen dificultades [10,12]. En la Comunidad Valenciana y Baleares se dice *això són faves comptades* (esto son habas contadas) cuando las cosas o las cuentas están claras [65,89], y *traure foves de l'olla* (sacar habas de la olla) de los chavales que están entrando en la adolescencia [65].

Usos recreativos

Las habas secas se han usado para contar y hacer apuestas en los **juegos de cartas** [79]. Posiblemente de su uso para hacer cuentas se deriva la expresión "esto son habas contadas" [89].

En las comarcas centrales valencianas había un **juego infantil** llamado *fava munta i clava* (equivalente al llamado en castellano churro, mediamanga y mangotero), en el que se decía *Fava munta i clava, / el burro que s'escagaixa / eixe la paga* (Haba, monta y clava, el burro que no aguanta, ese la paga) [65]. En Calatayud (Zaragoza), los chavales jugaban a las habas, que ponían en un montón y las cubrían con tierra. Tiraban piedras por turnos desde una distancia razonable para que los impactos provocasen la salida a la superficie de las habas, que pasaban a ser propiedad del jugador que las había sacado [127]. Y para echar algo a suertes se cantaba "Pimpinico, tortolico / vendió las habas a veinticinco / ¿En qué corral? ¿En qué calleja? / Sáltala tú por la puerta la vieja" [127].

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

Las hojas secas y picadas se **fumaban** como sustitutivo del tabaco en periodos de precariedad, al menos en algunas zonas de Extremadura [12], Castilla-La Mancha [31], Andalucía [57] y Murcia [28]. En Torre-Pacheco decían que eran "las más suaves para fumar" [28].

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

En Castellón se diferencia entre las habas macho (*faves mascles*) y hembra (*faves femelles*); las primeras están aplastadas por una parte y las segundas son redondas [7].

En varios puntos del país, como Huesca [4], Barcelona [66] o Ciudad Real [25], dicen que los años bisiestos, las habas "nacen al revés", es decir, la placenta que sostiene las semillas viene en dirección contraria [4,25]. En algunos casos se atribuye a la influencia de la luna y del tiempo [66].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE MANEJO

CULTIVO

Su cultivo se extiende por todo el territorio [1,11,20,43,46,57,62,70,93,128–131]. Normalmente, las habas destinadas al consumo humano se siembran en huertos y pequeñas parcelas por todo el país, aunque su producción comercial se concentra en Levante y Andalucía, en regadío; las habas secas, destinadas al consumo animal, se cultivan en los secanos y regadíos de zonas áridas y semiáridas [132].

Es un cultivo muy agradecido, que no requiere muchos cuidados más allá de la siembra y la cosecha [38,77]. Precisa suelos que tengan cierta humedad, pero no soporta el encharcamiento [38,42,115]. No es muy sensible al tipo de suelo, pero se da mejor en suelos arcillosos que en los sueltos, ya que es importante que mantengan la humedad [45].



Cultivo de habas en floración. CRF, INIA-CSIC



Pequeñas plantas de haba. CRF, INIA-CSIC

Los terrenos más ricos y apreciados se reservaban para su cultivo, lo que hacía que el precio de las habas fuera lo bastante elevado como para no darlas de manera indiscriminada al ganado [43,120].

Siembra o plantación

Se siembran generalmente **de octubre a febrero**, dependiendo del clima de cada zona y de la variedad [20,77,104,112]. Dado que es una planta resistente al frío, si las heladas no son muy fuertes se cultivan como legumbre de invierno. En la mayor parte del territorio la siembra se realiza con las primeras lluvias del **otoño**, principalmente en octubre [12,31,38,39,41,44,46,50,103,115,116,133] y noviembre [20,45,83,106,113,116,133]. Siguiendo el santoral, se siembran por San Miguel (29 de septiembre), en Badajoz [43], por la Virgen del Pilar (12 de octubre), en Cataluña [76,82,85], el día de Todos los Santos (1 de noviembre), en diversas zonas como en Barcelona, Mallorca o Almería [82,83,113,116], o por San Martín (11 de noviembre), en Asturias y Navarra [20,56]. En la comarca barcelonesa del Maresme advierten que hay que tener cuidado de no sembrarlas demasiado pronto porque si no, no producen [115]. Otras veces la siembra se realiza a principios del **invierno**, como en Gran Canaria [42], o a mediados de diciembre y durante la primera quincena de enero, en la Sierra Norte de Madrid [24,40]. En la Comunidad Valenciana, en cambio, la fecha puede adelantarse a la última quincena de agosto o la primera de septiembre [53,102]. En Andalucía pueden sembrarse desde finales de agosto, pero advierten que si se siembran tan pronto prolifera mucho el jopo (ver Plagas y enfermedades) [45]. En Tentudía las habas gorrineras (las que se usaban para dárselas a los cerdos) se sembraban después del trigo, y era lo que más tarde se sembraba [43].

Algunos hortelanos hacen varias siembras escalonadas, de distintas variedades, para prolongar la cosecha [50,115]. Por ejemplo, en Alicante, las habas cuarentonas se siembran en septiembre y en dos meses (40 días) empiezan a producir, mientras que las valencianas se siembran en otoño y tardan más en producir [103].

Si se pasan estas fechas de siembra, siempre existe la posibilidad de sembrarlas **a final del invierno o principios de la primavera**, en febrero o marzo [20,39,77,104,106,113,133]. De esta forma también se produce la nascencia con el frío, y la planta no se desarrolla hasta que las temperaturas suben con el buen tiempo primaveral [106]. No obstante, hay quien opina que no se dan tan bien que como cuando se siembran en otoño [77,113,133]. En Andalucía dicen que las habas "tienen que helarse", es decir, que se desperdicie la primera flor por las heladas, por lo que se prefiere sembrarlas en octubre [44]. Así la mata toma más fuerza y produce más [60].

Se recomienda hacer la siembra en **luna menguante** [61,93,113,114,133], pues se dice que así se evita la aparición de plagas [61].

Se realiza **siembra directa** [24,45,102,106,112]. Esta puede hacerse "a golpe" o "a chorrillo". En el primer caso se ponen dos o tres semillas (hasta cinco o seis) **por golpe**, separadas medio paso, es decir, unos 20-30 cm, y medio metro entre calles, y luego una vez nacidas se **aclaran** dejando solo una [38,43,44,50,60,77,112,133]. Hay quien las pone la noche anterior a remojo para favorecer la germinación [45]. En Doñana dicen que el haba "no se deshermana", es decir, que se dejan crecer las entre tres y cinco semillas que se siembran por hoya, y que "suelen ahijar mucho" [45]. Son más sencillas de sembrar que los guisantes porque no es problemático que queden demasiado enterradas [45]. Aunque lo más habitual es sembrarlas **en surcos** [43,77,93,116], algunos hortelanos lo hacen en mesetas o caballones de 1,5 m de ancho para evitar encharcamientos con el riego a manta [40,134].

Otra manera de sembrarlas es echando las semillas en reguera o "**a chorrillo**", dejándolas caer una tras otra en el surco [24,38,40]. Normalmente se siembran a chorrillo cuando se hace en gran extensión, para lo cual se pasaba el arado abriendo el surco, y detrás otra persona iba depositando las semillas [38]. En este caso las calles pueden dejarse más anchas, de hasta 1-1,5 m para que sea posible arar entre medias una vez instalado el cultivo [45]. También podían sembrarse **a voleo** en grandes superficies [93].

Como el ciclo del haba es muy largo, cuando se cultivan en huertos suelen colocarse **en los bordes de la parcela** para que no interfieran con los cultivos de verano [41,45,112].

Asociación y rotación de cultivo

En muchos casos se trata de un cultivo solitario, de borde de huerta, pero también es frecuente practicar **asociaciones** de habas con otras plantas. En huertos y pequeñas parcelas, las habas destinadas al consumo humano se han asociado con otras especies hortícolas, principalmente con **lechugas** [44,45,133] y **guisantes** [45,77]. En el Pallars recomiendan sembrar un surco de habas por cada tres de guisantes [77]. En Mallorca se sembraban **acelgas** al lado de las habas, porque decían que así las acelgas crecían "más lozanas" [83]; y en la Vega de Granada se asociaban con **espinacas** [48]. En Gran Canaria cuentan que se plantaban en medio de las cañas (*Arundo donax* L.) porque allí se daban muy bien [42].

Cuando iban destinadas al ganado, podían cultivarse en hileras sueltas entre el trigo, como se hacía en Vizcaya [93]. En Canarias se asociaba a menudo con otras "legumes", es decir, **leguminosas** como chochos (altramuz, *Lupinus albus* L.) o chícharos (almorta, *Lathyrus sativus* L.), o incluso con algún **cereal**, como avena o cebada, para conformar lo que los agricultores llaman "alcancel", una mezcla de cereales y leguminosas que se recolecta escalonadamente para alimentar al ganado [27,42,104,121]. También en el archipiélago canario se han asociado con **maíz**, plantándose ambos en el mismo surco, o sembrando las habas en las orillas del cultivo de maíz [42], con las **patatas** [42,126], y con los **tomates** [42].

Entre los cultivos arbóreos se sembraban para fertilizar el suelo, como ya se ha comentado, principalmente en **olivares**, en Extremadura y Andalucía [8,38,45,120], y **viñedos**, en Andalucía y Canarias [45,116,126]. En Doñana era muy común sembrar habas los años que se plantaban las viñas nuevas, entre los llamados "riparios" (portainjertos) [45]. En la Comunidad Valenciana se han cultivado en los bordes de los bancales de naranjos, olivos y almendros [65].

Respecto a las rotaciones, el haba participaba tradicionalmente en las **rotaciones con cereal** (trigo, avena, cebada) para enriquecer el

suelo, igual que otras leguminosas [8,21,38,42,43,45,83,93,104]. Por ejemplo en Badajoz, las habas gorrineras se sembraban en secano extensivo como cultivo de segundo año [38]. En Cádiz se hacían rotaciones de cuatro años de haba-cebada-trigo-garbanzo, o de tres, de haba-trigo-avena o cebada [55]. En Álava se alternaba maíz-leguminosas (habas y otras)-trigo y otras veces habas-yeros-patatas-trigo [93]. También se hacían rotaciones de habas con **garbanzos** [38,45], **patatas** [38,42,104], **maíz** [42] o **melones** [38].

En las huertas, se considera que los cultivos de verano crecen bien en su rastrojo, como el **maíz** y las **judías** [8], o coles como el **repollo** y la **coliflor** [40]. En Asturias se aprovechaba el terreno de los **ajos** para plantar habas una vez sacados estos [20]. En la Vega de Granada, tras quitar las **cebollas** en el otoño, se sembraba trigo o habas [48] y en Castellón en el lugar de las habas se plantaba después **cebollino** [53]. En Navarra dicen que, si después de cultivar habas se colocan **nabos**, unas veces salen y otras no [93].

En general se recomienda no repetir su cultivo en el mismo sitio hasta pasados de dos a cuatro años, para evitar la aparición de plagas y la degeneración del cultivo [21,44,45,93,116]. El bastardeo se manifiesta en que las vainas no tienen forma recta sino muy tortuosa, los granos son más pequeños y las matas son poco productivas y pequeñas [45].

Manejo del suelo y desherbado

Antes de la siembra se prepara el terrero labrando la tierra para airear el suelo y eliminar las malas hierbas [38,45,93,121]. Esta operación puede hacerse hasta un par de veces [38]. También se puede labrar en el momento de la siembra, si se hace de forma mecanizada abriendo y cerrando los surcos con el arado [44]. Se considera que el haba no necesita que la tierra esté tan suelta como el guisante [45].

A lo largo del cultivo se le dan de una a tres pasadas con el arado, entre enero y marzo; en mayo, cuando ha florecido, ya no conviene hacerlo para no dañar las raíces [44,45]. En pequeñas parcelas se pueden recalzar las matas con una azada, cuando las plantas "asoman la cabeza" para que el agua del riego no les dé directamente [60,85]. Posteriormente se **escardan**, quitando las malas hierbas, hasta que las plantas empiezan a producir [38,60,93].

En Cataluña consideraban que el cultivo de las habas servía para eliminar del terreno a la *cugula* o avena loca (*Avena* sp. pl.) [82].

Poda y entutorado

Las habas no se suelen podar, salvo que haya mucho "verde" que impide la maduración de las flores porque no les llega el sol [45]. Cuando el cultivo mide aproximadamente medio metro y ya ha empezado a florecer, se pueden **despuntar** los brotes apicales para que la planta crezca a lo ancho y produzca antes [74,115]. Además de incrementar la precocidad, de esta manera también se consigue evitar los ataques de pulgón [74]. En Gran Canaria cuentan que "les quitaban las varas más viejas y entonces iban siempre saliendo las otras nuevas" [42].

Algunos hortelanos, para evitar que las plantas se caigan, las **entutoran** atándolas con una cuerda a una vara [52,77,112], aunque no es lo habitual.

Abonado y riego

Normalmente no se abonan, aunque en algunas zonas de Andalucía a veces añaden algo de estiércol terrizo o abono antes o en el momento de la siembra [44,45].

Se considera tanto un cultivo de secano como de regadío. Habitualmente se cultivan en **secano** cuando se hace en extensivo, en las rotaciones con cereal [8,25,28,32,38,82,83,93], mientras que si se cultivan en huertos se hace en **regadío** [8,32,42,105]. En cualquier caso, es una planta que precisa cierta humedad, siempre que no sea en exceso [38,42,45,115]. Esto no suele ser un inconveniente, al coincidir su ciclo de cultivo con las lluvias otoñales y primaverales, como dice el refrán *aigua de març, faves a sacs* (agua de marzo, habas a sacos) [89]. En el huerto conviene regarlas regularmente en cuanto muestran falta de agua, sobre todo en los meses de abril y mayo [44,60,93]. El riego se ha hecho tradicionalmente **a manta**, canalizando el agua por los surcos desde la entrada de la acequia [40,116].

Plagas y enfermedades

Una de las plagas más frecuentes es el **pulgón negro** de las habas (*Aphis fabae* Scopoli, 1763) [42,44,76,77,82,93,113], también conocido como mangria o mangla [39,43,45], aunque generalmente este nombre se le da también a la melaza pegajosa que generan y a la negrilla (hongo) que aparece posteriormente. Así, en El Hierro dicen que el haba "cría un melado" y que para combatirlo se "emborrachan" o tratan poniendo colillas u hojas de tabaco previamente encurtidas [111]. Los agricultores saben que la presencia de mariquitas en el huerto ayuda a combatir el pulgón, porque se lo comen [76,77]. Como los pulgones se concentran en los brotes tiernos de la planta, dándoles una coloración oscura, algunos hortelanos optan por despuntar los brotes apicales cuando las matas han alcanzado medio metro para evitar el ataque [74,93]. Si no, lo que se hace es sulfatar las plantas dañadas [44]. En Córdoba, para combatir el "piojo de las habas" se las rociaba con el cocimiento de ortiga blanca (*Urtica membranacea* Poir. in Lam.) [21]. También se ha documentado el uso de jabón potásico (junto con petróleo) como tratamiento eficaz contra el pulgón [135]. Tan atractiva es esta planta para el pulgón que en la Sierra de Francia (Salamanca) plantan habas cerca de los cerezos para que el pulgón ataque a las habas y no a los cerezos [136].

La **gallina ciega** corresponde al estado larvario de algunos escarabajos del género *Phyllophaga* (Scarabidae), y es una plaga que ataca las raíces cuando la mata es grande, pero suele afectar más a los guisantes que a las habas [45]. La **rosquilla** [*Spodoptera littoralis* (Boisduval, 1833)] es una oruga que se alimenta de las hojas y tallos. Durante el día permanece escondida en el suelo formando una rosca, de ahí su nombre. Tanto la gallina ciega como la rosquilla se combatían quitándolas a mano al atardecer, que es cuando están activas y son fáciles de encontrar [45].

Durante su cultivo, cuando las plantas ya están granadas, pueden verse atacadas por **arrendajos, cuervos** y **urracas**, para lo que resulta útil colocar algún espantapájaros [93].

Una vez cosechadas y almacenadas, las semillas pueden criar **gorgojo** (probablemente *Bruchus rufimanus* Boheman, 1833) [44,60]. Para evitarlo se recomienda sembrarlas en menguante [21,93]. En Canarias se dice que las habas eran el único grano que se tostaba ligeramente antes de almacenarlo con el fin de evitar su ataque [17,111].

Respecto a las enfermedades, en Menorca se habla de la **roya del haba** [*Uromyces viciae-fabae* (Pers.) J. Schröt.], allí conocido como *rovell de favera* que las ataca y disminuye su producción [64]. En la Alpujarra granadina dicen que, a veces, el haba "se alechiga", es decir, que se pone la mata blanca igual que la leche y se le van cayendo las hojas hasta que se seca por completo, lo que podría tratarse de moho blanco [*Sclerotinia sclerotiorum* (Lib.) De Bary]; allí se considera que esta enfermedad no tiene cura [44]. En Doñana se menciona el **mildeo** o **mildiu** [probablemente *Peronospora viciae* (Berk.) de Bary], que aparece debido a la humedad del suelo y pudre las raíces, y se combate sulfatando [45].



Jopo (*Orobanche crenata*) parasitando una planta de haba. Guillermo Benítez

Finalmente, son fácilmente parasitadas por el **hopo** o **jopo**, *frare* (fraile) en catalán (*Orobanche crenata* Forssk.) [2,21,39,61,64,73,137], una planta parásita conocida también por el nombre de pinos en Extremadura y Andalucía [38,43,45,110], porque "levanta la tierra, como un palo que sale para arriba y echa flor" [38]. En Doñana, para eliminarlos se les echaba sal [110], aunque muchos hortelanos opinan que una vez que aparece esta planta no hay mucho que hacer, pues hace que las matas crezcan endebles y termina secándolas [38,110]. Para evitar un ataque masivo, en el Poniente Granadino recomiendan sembrarlas en menguante [61] y en Doñana hacer una siembra tardía, a partir de noviembre [45]. Y para que no vuelvan a aparecer al año siguiente, en Carcabuey (Córdoba) aconsejan no repetir su cultivo dos años consecutivos en el mismo sitio [21] y en Menorca sembrar después garbanzos [64].



Habas verdes listas para ser recolectadas. Guillermo Benítez

Cosecha y conservación

Las habas son uno de los primeros cultivos que se recolectan; dependiendo de la zona, empiezan a producir en primavera o a principios del verano [20,25,31,77,107]. Para su **consumo en verde**, como habas tiernas, se cosechan principalmente durante los meses de **abril** y **mayo** [8,12,38,44,45,48,53,76,93,106,113,115], pudiéndose prolongar hasta junio en algunas zonas más frías, hasta que llega el calor y se acaban [24,40]. En Cataluña se recogen por *Sant Jordi* (23 de abril) [113], mientras que en Asturias se las denomina fabes de mayo, por ser el mes en que se concentra su producción [20,112]. Algunas variedades, como el haba morada de Doñana, se valoran por su precocidad, ya que se recolectan por San José (19 de marzo) o incluso antes [45]. En zonas cálidas, las plantaciones tempranas se pueden empezar a cosechar desde diciembre o enero como haba tierna [77,102,104,115].

La recolección se hace **a mano** y de forma **escalonada**, a medida que los frutos van alcanzando un tamaño óptimo, el cual varía en función de si se van a consumir las habitas muy tiernas, las habas verdes, con o sin vaina, etc. [40,45,115]. Así se deja que aumenten más de tamaño o no, a gusto de cada cual. También se aprovechan en la gastronomía local las habas que ya han empezado a endurecerse, pero no están completamente deshidratadas [8,45].

Cuando la producción va destinada a su **consumo en seco**, ya sea humano o animal, se recolectan más tarde, en **mayo o junio**, cuando están completamente secas [8,20,25,38,46,83]. En pequeñas producciones para consumo familiar, se recogen las matas y se golpean con un palo o contra una pared para que suelten las vainas y luego se desgranan a mano o pisándolas para sacar las semillas [45]. Otras veces se tendían en el suelo y se trituraban con el tractor para separar las semillas [40] o se introducían en sacos y se golpeaban con el mayal [93]. Cuando se cultivaban en grandes cantidades como pienso para los animales, las matas se **segaban** a ras de suelo con la ayuda de una hoz o un hocino y se amarraban en haces o gavillas; se **trillaban** en la era, como el cereal y otras leguminosas, y posteriormente se aventaban para separar el grano de la paja [5,10,38,40,42–45].

La **producción** depende de la variedad, aunque por lo general las variedades destinadas a los animales suelen ser más productivas que las de consumo humano [38]. Una fanega de habas pesa entre 40 [44] y 54 kg [43], y se pueden obtener en torno a 25 fanegas de habas en una fanega de tierra [38], o 25-30/ha [45].

Las habas tiernas, al tratarse de un producto de temporada que se consume en verde, no se suelen conservar [38]. Hoy en día se pueden **congelar**, quitándoles la vaina y sin necesidad de escaldarlas [38,76,77,82,92,133].

El grano seco se **almacenaba** en sacos en el granero o en los "doblaos" o desvanes de las casas [43,83,93]. En Tenerife, las habas destinadas al consumo animal no se majaban, sino que se almacenaba la planta entera [121].

Para su aprovechamiento como **forraje verde**, las matas se segaban a finales del invierno [27] o en primavera, cuando el fruto ya se ha desarrollado [8,42].

PROPAGACIÓN, SELECCIÓN Y MEJORA

Para extraer la simiente, se deja que las vainas maduren en la planta, y cuando ya está negras y completamente secas, se recogen [38,54,77,112]. Las vainas se ponen negras una o dos semanas después de que la mata se seca por completo [45]. Es imprescindible dejar que el grano cuaje en la mata, puesto que si se secan una vez cortadas, las semillas no nacen [45].

Normalmente se **seleccionan** las matas de mejor aspecto, las que dan las vainas más grandes, con más semillas, o las que se consideran ejemplares arquetípicos de la variedad [45,76,102,113]; aunque a veces se opta simplemente por dejar madurar las matas que, por su ubicación en el huerto, van a estorbar menos al agricultor el tiempo que permanezcan en la parcela [45]. Se reserva para semilla más de una mata, en torno a diez o 15 plantas, con el fin de conservar la variabilidad de la variedad, dándoles mayor capacidad de adaptación a las condiciones de suelo y clima [102,116]. En algunas zonas, las matas seleccionadas se marcan con una cuerda [116] y de ellas se escogen los mejores frutos, que en el caso de las habas son las vainas que salen "de la cruz para abajo", es decir, las primeras que echa la planta [112,116,138].

Las semillas se desgranan y se **almacenan** hasta que llega el tiempo de sembrarlas, en tarros de cristal (preferentemente con tapas perforadas para que respire) o sobres de papel [40,45,77,112], en sacos [116], o antiguamente en las calabazas de peregrino o de gañote [*Lagenaria siceraria* (Molina) Standl.] que se cultivaban para este fin [45]. Recientemente se acostumbra a **congelarlas** durante 48 horas para evitar la aparición de gorgojos [112].

Otras veces, las semillas se mantienen **dentro del fruto** hasta el momento de la siembra, ya que así se conservan mejor [47]. En este caso se almacenan colgadas para evitar el ataque de roedores, ya sea colgando las vainas de un hilo [79,102] o colgadas dentro de un saco [76,93].

Normalmente se dejaba simiente de un año para otro, o bien "se le compraba al vecino que tenía mejor cosecha" [55].

OTRAS ACTIVIDADES DE MANEJO

Como ya se ha comentado en otros apartados, en tiempos de penuria era frecuente que se produjeran robos en los cultivos de habas por parte de la gente más necesitada [8,43,89,120]. En algunos lugares, las familias más pudientes tenían un habalero o **guarda de habas**, que se encargaba de custodiar las habas de día y de noche durante los meses que estaban granando, para que no se las llevaran [120].

COMERCIALIZACIÓN

Como el resto de las hortalizas, las habas se han vendido en los **mercados** locales [20,25,27,93].

VARIEDADES TRADICIONALES

Como se ha indicado en la Introducción, los distintos tipos de habas se han clasificado principalmente en función del tamaño de la semilla. En nuestro país ha existido una gran variedad de poblaciones autóctonas, tanto de secano, que se usan principalmente para alimentar al ganado, como de huerta, para consumo humano [99]. La variabilidad de las habas también se manifiesta en la longitud de las vainas, en el número de semillas por vaina, y en la coloración de la semilla. Por ejemplo en el Campo de Calatrava (Ciudad Real) dicen que las hay de vaina corta y de vaina larga [25]. Las variedades más apreciadas son las de longitud intermedia, con 12-15 cm, por ser más precoces y productivas. En algunas zonas, prefieren las variedades de vaina larga, con 20-25 cm, más tardías y que suelen consumirse con vaina, como si fuesen judías verdes [51].



Legumbres y semillas secas de habas. Antonio Perdomo

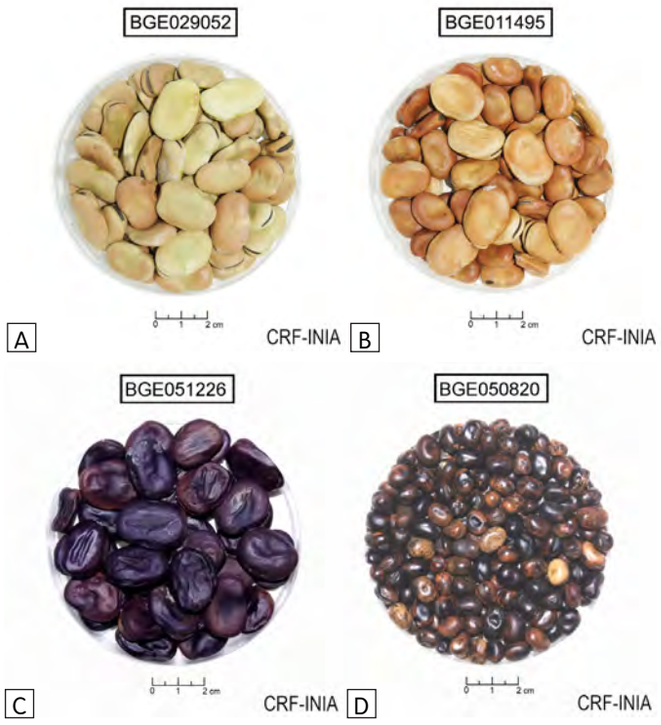
Hay un gran número de variedades tradicionales españolas para consumo humano, algunas de fama mundial, que se suelen nombrar por el lugar de procedencia. Entre las más conocidas se encuentran la **Aguadulce**, la **Muchamiel**, la **Mahón**, la **ramillete**, la **granadina** y la **Aranjuez** o flamenca [132].

La variedad **Aguadulce** o sevillana, toma el nombre de dicha localidad de la provincia de Sevilla, y proporciona plantas de gran altura (80-100 cm) y frutos muy largos (18-40 cm) muy apreciados para comer en crudo o guisados, especialmente los muy tempranos, llamados habas primerencas [132,139]. Su cultivo se ha mencionado, por ejemplo, en Doñana [45,54] y en Antequera (Málaga) [34] y quizás también se refiera a esta variedad la cita de la comarca catalana de la Anoia, donde se recoge el nombre de *Aigadolça* [82].

La variedad **Muchamiel** (o cuarentena), originaria del municipio alicantino del mismo nombre (Muxamel / Muchamiel), se conoce también en otros países como habas españolas y, en España también como cuarentena de Alicante y hoja picuda. Sus plantas son de talla media (70-80 cm, menores en secano), racimos con muchas flores y frutos más cortos que la anterior (15-25 cm). Es de las variedades más precoces; en su zona de origen tardan cuarenta días desde su siembra para obtener vainas verdes, de ahí su nombre de cuarentena [132,139]. Su cultivo se ha mencionado en Alicante, con los nombres de haba



Habas verdes en el mercado de Vic. Joan Vallès



Variedades de habas. A: flamenca, B: granadina, C: haba morada, D: *baba txiki*. CRF, INIA-CSIC

cuarentona, temprana o valenciana [103]; en Murcia como haba cuarentena o de Muchamiel [51]; en Albacete, donde destacan su gran aptitud para el consumo en crudo [32] y en Cataluña, como *Mutxamel* [79,115] y quizás también como *primerenca* [79].

La **Mahón**, que parece ser una selección de la Muchamiel adaptada a condiciones de clima aún más suaves de Baleares, es más resistente a la sequía pero más sensible al frío y puede alcanzar mayor altura [132]; de ella se han nombrado dos tipos, la Mahón blanca y la Mahón morada, esta última es una selección de la anterior, de grano morado y flor blanca violácea [139].

La variedad **ramillete** tiene tallos más cortos (hasta de 50 cm) con frutos en racimos de dos o tres sobre todo en los nudos inferiores, de precocidad intermedia entre las anteriores y menos sensible al frío [132]. Parece cultivarse casi en exclusiva en Murcia [51].

La variedad **granadina** procede de la Vega de Granada; sus semillas son bastante grandes y es la más resistente al frío, aunque menos productiva [132].

Finalmente, la variedad **Aranjuez** o flamenca procede de la vega del Tajo, en Aranjuez, y actualmente se cultiva muy poco. Es productiva y rústica y era muy apreciada en los regadíos del centro de España [132]. Posiblemente se trate de la misma variedad que se ha cultivado tradicionalmente en el sureste de Madrid, especialmente en el Valle del Tajuña [105].

Además de estas variedades para consumo humano, se han mencionado otros muchos nombres en diferentes regiones. Por ejemplo, en Doñana, citaron el **haba portuguesa**, que apareció en los años 60, la de **siete en vaina**, o el **haba morada**, que aunque produce vainas con menos granos que las comerciales (una a tres semillas por vaina), produce mayor cantidad de vainas por mata (hasta 20) por lo que "una cosa compensa a la otra" [45]. En la Alpujarra granadina se conocen dos clases: la **chirina** con grano blanco o morado, y la **valenciana**, que tiene la vaina más larga y el grano también y rinde más [44]. En Murcia, además de la ramillete, se han citado el **haba de Bullas**, el **haba de michirones** y también el haba morada [51]. En Cataluña, además de las ya mencionadas, se han cultivado variedades conocidas con los nombres de ***tendral*** y de ***Cal Gavarró*** [82], ***fava del país***, que se ha cultivado en Barcelona para consumo humano y animal [79,113] y la ***fava reina mora*** [79], una variedad de semilla morada y ciclo corto, cultivada en El Maresme y El Lluçanès, de cosecha temprana y que siempre se ha cultivado para comer en vaina o para hacer habas tiernas (habitas) y muy valorada por los restaurantes [115,133]. En Mallorca se ha recogido la variedad de *fava mallorquina*, de la que se puede consultar la ficha en este volumen. En Menorca citan la ***fava femella, mascle, grossa, primerenca*** y ***quarentina*** [64] y en las comarcas centrales valencianas las ***faves de cella negra*** [65].

En Canarias se cultivan dos tipos de habas, una reconocida como **haba del país o criolla**, de tamaño pequeño (probablemente la var. *minor* o *equina*), que se ha cultivado en Tenerife, Gran Canaria, La Palma, La Gomera y El Hierro; y otra grande (probablemente la var. *major*) que en Tenerife y Gran Canaria recibe el nombre de **castellana** y en El Hierro denominan **sevillana** [5,17,42,104].

En Asturias, hablan de la **faba prieta** como un tipo de haba, con la semilla más pequeña y oscura, correspondiente a la var. *equina*, que se sembraba entre la escanda y se recogía en agosto para su consumo en seco (ver ficha en este volumen) [112].

Respecto a las variedades de grano oscuro, también se han registrado **habas negras** en Huesca; **habas moradas** en Huesca, Zaragoza y Navarra [140]; habas negras en la Sierra de Segura y Alcaraz (Albacete) para consumo humano y forrajero [23,32] y en el País Vasco ***bababeltz*** (haba negra), variedad de la que se consume el grano seco [92,93]. Además de estas variedades negras, en el País Vasco se distinguen habas grandes, medianas y pequeñas, así como habas anchas [92,141]. En Vizcaya se citan la ***baba zabal***, haba de primavera y ***baba txokor***, haba más pequeña y tardía. En Guipúzcoa, ***babaleka***, fresca, ***baba txiki***, pequeña y destinada a consumo en seco y ***babaaundi***, seca normal [93].

Las variedades exclusivamente forrajeras, llamadas habas caballares o habas cochineras, normalmente son las de semilla de menor tamaño, correspondientes a las variedades botánicas *equina* y *minor*, que se caracterizan por tener vainas más cortas con menos granos [55,140]. Se habla de ellas como variedades más antiguas, más productivas, pero no aptas para consumo humano por ser muy ásperas y "difíciles de comer" [38,40]. Actualmente, la llegada de piensos y granos importados ha ocasionado un notable abandono de estas variedades [38].

Entre las habas de consumo animal, en la Sierra de Cádiz y en Tentudía citan la **cochinera** [38,55], en Albacete las de pocos granos [23,32], en Granada las habas de vaina corta [138], en Doñana el **haba moravia** o cochinera [54] o en Zamora el **haba caballar** o **haba burrical** [39]. Algunos trabajos de Cataluña y Baleares mencionan que la variedad botánica *equina* es conocida como *favó* [82,83].

REFERENCIAS HISTÓRICAS

Se ha estimado como la fecha de domesticación más probable el 10.000 a. C. [95]. Sin embargo, dado que existen algunas especies silvestres parecidas, es difícil identificar a *V. faba* en los restos arqueológicos, que además suelen ser semillas carbonizadas, sin los restos de la cubierta seminal; a lo más que se puede llegar es a decir "restos de semillas parecidas a *V. faba*" [96]. Los restos más antiguos, datados en unos 10.000 años a. C., se encontraron en la Cueva del Oso, en Jordania, aunque se piensa que podrían ser semillas silvestres. Los siguientes restos, hallados en Siria, datados en el 8000 a. C. ya parecen ser algo más claramente de *V. faba*. En España, los restos

más antiguos, con unos 7000 años de antigüedad (5000 a. C.) se encontraron en la Cova de l'Or, en Alicante [96]. Las formas de semillas grandes, conocidas como tipo *major*, se consideran de cultivo más reciente [95,99]; para algunos desde el 3000 a. C. [95] mientras que otros sitúan su uso inicial a finales del Imperio romano [99].

Entre las primeras referencias escritas, encontramos a **Teofrasto** (siglos IV-III a. C.) que la menciona en varios capítulos, demostrando la antigüedad y tradición de su cultivo en la cuenca mediterránea; comenta su fenología y ciclo de cultivo, admira su vigor y sobre todo su virtud de mejorar los terrenos en los que se siembra, indicando que "parecen abonarlos" aunque interpreta que ese efecto se debe a su "porosidad" y a que "se pudren fácilmente" [142].

En el siglo I, **Plinio** escribe que se consume de muchas formas tanto como alimento animal como humano; para esto último se prepara su harina, que llaman lomento, y las semillas enteras o partidas y mezcladas con las del trigo y panizo, sirven para preparar el "fabicio" que se consume en ceremonias religiosas, un manjar que "embota los sentidos y causa entresueños". Por esta razón cuenta que Pitágoras reprobaba su consumo, pues provoca ventosidades e incita a la lujuria. [143]. Es conocida, efectivamente, la aversión que el matemático griego tenía a estas plantas llegando, según recoge la historia, a ser la causa de su muerte al negarse a cruzar un campo de habas cuando era perseguido [144]. En este mismo siglo, **Dioscórides** dice que "hinchan y engendran ventosidades, son difíciles de digerir y acarrean sueños terribles", pero que se pueden volver "menos ventosas si cuando se cuecen se derrama el agua primera". Asimismo, describe múltiples virtudes medicinales, como que comidas mitigan la tos, o que cocidas con agua y vinagre tienen propiedades antidiarreicas o, que la harina de habas aplicada sola o con harina de trigo mitiga las inflamaciones que sobrevinieran a las heridas y que es cicatrizante y "reprime el furor de la leche" aplicada en las mamas femeninas. Igualmente comenta sus propiedades tintóreas, pues dice que las habas cocidas tiñen la lana. En el apartado siguiente habla del haba egipcia, pero por la descripción y uso de su raíz, se está refiriendo en realidad a *Colocasia esculenta* (L.) Schott [145]. El también coetáneo **Columela** se refiere al haba como una de las legumbres más agradables a los hombres, junto con la lenteja, el guisante o el garbanzo. Entre otros detalles sobre su cultivo, dice que se cultiva en "terrenos pingües y estercolados" y que si "se remoja en alpechín o en nitro antes de sembrarla" le ataca menos el gorgojo cuando el grano madura [146].

El libro de cocina romano de **Apicio** (siglo I) ofrece cinco recetas para cocinar las habas, cocidas o fritas, sazonadas con apio, cominos, cilantro y pimienta unas veces y otras con miel, mostaza, piñones, ruda, cominos y vinagre [147].

En la Edad Media, **Isidoro de Sevilla** (siglos VI-VII) explica la etimología de faba o faga, indicando que es de origen griego y significa comer. Según este autor, esta fue la primera legumbre que los humanos empezaron a comer y dice que las hay de dos especies: la común y la egipcia [148], que como se ha dicho podría ser *Colocasia esculenta*.

Entre los autores andalusíes, **Ibn Baṣṣāl** (siglo XI) comenta la técnica de su cultivo, recomienda su siembra en octubre y afirma que las habas precoces rinden más que las tardías [149]. En el texto de la *'Umda* atribuido a **Abū l-Jayr** (siglos XI-XII) aparecen descritas bajo el término *fūl* y como es costumbre en este preciso y analítico botánico, empieza por describir al menos cinco variedades diferentes que denomina: egipcia, de Bugia, tripolitana, blanca y roja no egipcia, diferenciables por el tamaño y color de las vainas y semillas; recoge después los nombres de las habas en distintos idiomas; finalmente habla de sus propiedades oftálmicas, antihemorrágicas nasales,



Illustrado por el Doct. Lag. 191

manchas del rostro. Digerense con difficultad los garuanços, empero, digeridos mantienen mas que las habas. Comidos con vinagre, expelen las lombrizes del vientre. Son dañosos los garuanços, assi como todas las cosas provocatiuas de orina, quando ay sospecha de llaga en la vexiga, ò en los riñones:

De las hauas. Cap. X C V I.

LAs hauas hinchan, engendran ventosidades, son de digerirse difficiles, y acarrean sueños terribles: empero mitigan la tosse, son productiuas de carne, y tienen mediocre temperamẽto entre el caliente y el frio. Cozidas con sus hollejos en agua y vinagre, y assi comidas, restriñen los fluxos dysentericos, y estomacales. Comense tambien vtilmente contra los vomitos. Buelueńse menos ventosas, si quando se cuezen, se derrama el agua primera. Las verdes son mucho mas ventosas, y offenden mas al estomago. La harina de hauas aplicada por si, ò con harina de trigo, mitiga las inflammationes que sobreuienen à las heridas, restituye su color natural à las cicatrizes, relaxa las tetas empedernecidas, y apostemadas, y reprime el furor de la leche. Mezclada con miel y harina de alholuas, y puesta, resuelue los diuiessos, los apostemas q̃ nacen tras los oydos, y las señales cardenas de los golpes. Encorporada con rosas, con encienso, y con la clara de vn hueuo, reprime los ojos salidos à fuera, y las hinchazones que en ellos se engendran, y especialmente las que se dizen vuas. Batida con vino, cura las cataratas, y socorre à los ojos aporreados. Maxcadas sin los hollejos las hauas, se aplican à la frente, para repercutir los humores que suelen destilar à los ojos. Cozidas en vino, sanan los compañones apostemados: y puestas assi sobre la vedija à los niños, no les dexan alli nacer pelos por largo tiempo: y sanã los aluarazos. Los hollejos de las hauas aplicados en forma d'emplastro, hazen que en lugar de los arrancados pelos, renazcan otros mas subtiles y delicados. Los mesmos mezclados con polenta, con alumbre desmenuzable, y con azeyte añejo, resuelueu los lamparones. Tiñese la lana con el cozimiento de hauas. La mytad de vna haua mondada (diuidese naturalmente cada vna en dos partes iguales) si se aplica por aquel lado, por el qual estaua juntada, restriñe: las sufusiones de sangre que causaron las sanguijuelas.

FABA.

Griego. Kiaμος. La. Faba. Ar. Achille, & Bachale. Cast. Haua. Cat. Por. It. Faua. Fr. Feue. Tod. Bonen.

NOMBRES Y ANNOTATION.

AS hauas comidas engendran muchas ventosidades, y restriñen el vientre: y assi necessariamente irritan la sensualidad de la carne, estimulando à luxuria: porque el vapor que por vna parte no halla libre salida, por fuerça se tiene de diuertir à otra: y à esta causa, debaxo de muy gran pena eran à los Pythagoricos entre dichas las hauas: conuiene à saber, porq̃ no solamente perturban grauemente los cuerpos, empero tambien alteran los animos. Para el poco mantenimiento que dan, son muy difficiles de digerirse las hauas: y fatigan mucho el estomago. De mas desto, conuiertense en humor melancolico, y engendran mucha sarna por todo cuerpo. Su harina es molificar, resoluer, y mitigar dolor principalmente el de los compañones nouable.

De la haua de Egypto. Cap. X C V I I.

LA haua Egyptia, llamada de algunos Pontica, nace muy copiosa en Egypto: aun que tambien en las lagunas de Asia, y de Cilicia, se halla. Tiene la hoja grande como vn sombrero: el tallo alto de vn codo, y grueſſo de vn dedo: la flor del color de la rosa, y dos vezes tamaña como la de las dormideras: la qual cayda, se descubrẽ vnos hollejos, semejantes à los nidos de las abiſ-

Página del haba en la traducción del Dioscórides de Laguna (1555)

emenagogas, antidiarreicas y convenientes contra las úlceras intestinales, etc., con detalle de las formas de preparar los remedios; por ejemplo, dice que amasada su harina con jugo de cambrón y bórax se utiliza en uso tópico contra la sarna [150]. **Ibn al-'Awwām** (siglo XII) utiliza diversas fuentes de información como la *Agricultura Nabatea* y también la de los dos autores anteriormente citados, para extenderse de forma prolija en sus técnicas de cultivo en su *Libro de Agricultura*; reconoce su gran capacidad de fertilización de la tierra, reduce a tres las variedades conocidas por Abū l-Jayr (egipcias, siriacas y las de Bugia, que dice son las mejores). Entre sus usos y virtudes menciona cómo sirve para panificar mezclada su harina con la de mijo o panizo, y este pan se "come con grosuras, mantecas, aceites y carne gorda". También indica que la mezcla del orégano las convierte en un alimento sano al evitar sus flatulencias; que no se comen las habas secas, sino después de haberlas puesto en remojo en agua y mejor aún es cocerlas y que después de eso se coman con pimienta, alcaravea, cominos, orégano, ruda y aceite; o que quitan el olor a ajo de la boca comidas inmediatamente después. Respecto a su uso como alimento del ganado comenta que las ovejas "se hacen muy lecheras" y también son útiles para cabras y bueyes, aunque sin embargo "las gallinas que comen mucho de ellas, dejan de poner huevos" [151].

En la Edad Moderna, ya en el siglo XVI, **Alonso de Herrera** trata de forma extensa de las técnicas de siembra y cultivo de las habas, así como de sus exigencias ecológicas, recogiendo especialmente las observaciones y recomendaciones de Teofrasto [152]. Respecto a sus propiedades dice que "las habas verdes son frías, causan dolor de cabeza y ventosidades" y que las secas "también son de mala digestión" originando sueños con pesadillas; su harina se utiliza para



Ilustración del haba en la *Historia de las plantas* de Bernardo Cienfuegos (1627-1631).

"engorde y cebo de bueyes" y en Lombardía también para panificar. En el mismo siglo, **Laguna** en sus comentarios a la traducción del Dioscórides insiste en el carácter estimulador de la lujuria de este cultivo, asociándolo a sus "flatulencias". Por ello y por su difícil digestión parece intentar que no se consuman, aunque reconoce otras virtudes de la planta como son las cicatrizantes de la harina de sus semillas [145].

Cienfuegos, en la primera mitad del siglo XVII, trata extensamente el haba en su *Historia de las Plantas* y recuerda que el haba de los antiguos era de menor tamaño que la que ya se cultivaba en su tiempo. De ella dice también que "en España la siembran algunos después de segados los panes sobre los rastrojos y está en tierra desde agosto o septiembre hasta últimos de junio del año siguiente", así como que "véndese hoy en abundancia para sustento de animales y principalmente de los hombres; en Francia y España las pregonan públicamente verdes en las plazas mientras están en vaina"; y habla de una variedad de habas grandes y poco vellosas que se comían en verde y que en Valencia y Aragón llamaban habas de la verdina y que en Francia algunos mezclan la harina de habas con la de trigo para hacer pan [153].

A finales del siglo XVIII, **Gómez de Ortega** en su *Continuación de la Flora Española de Quer*, dice que en los campos de cultivo de las habas (habares) y en el tiempo de su madurez, muchísimas gentes van a los campos a comer sus granos tiernos crudos con sal y pan, pero también las vainas tiernas van a la olla para ser guisadas. Comenta que son más agradables al gusto que a la salud. Más tarde concreta sus utilidades, complementarias a su consumo como alimento en tres productos y utilidades: el uso de sus sales, obtenidas a partir de las cenizas de sus vástagos secos, como lejías filtradas y dulcificadas con azúcar y canela, que se utilizan para provocar la orina y disolver cálculos en cólicos nefríticos; las harinas de sus semillas secas, muy útiles para resolver inflamaciones y ablandar tumores de testículos y escrotos; y el agua destilada de sus flores que se utiliza como cosmético [154].

A principios del siglo XIX, **Claudio** y **Esteban Boutelou** comienzan por decir que fue introducida en Europa desde Egipto. Hablan luego de tres variedades: el haba común (de grano ovalado y ancho); el haba de Inglaterra o de Windsor (la más "castiza" de todas, dicen), y el haba juliana (muy temprana y pequeña), pero reconocen que hay otras muchas variedades y que en algunas provincias españolas se cultiva un tipo de haba común que llaman paniega y otra denominada porcuna. A continuación, dedican varias páginas a explicar con detalle la siembra, ciclo de cultivo, exigencias ecológicas, plagas y enfermedades de esta leguminosa [155].

Finalmente, también en el siglo XIX, **Viera y Clavijo** en su *Diccionario de Historia Natural de las islas Canarias*, cuenta que "estas habas cuando están todavía tiernas, y se condimentan, son sabrosas; pero en estando ya secas son muy ventosas, o indigestas. Su harina es una de las cuatro resolutivas. De sus flores se puede destilar un agua, que se tiene por un buen cosmético para las manchas del rostro y para suavizar el cutis" [156].

VALORACIÓN

Las habas son un alimento de gran valor nutritivo que ha tenido una gran importancia en la alimentación humana y animal. En tiempos de hambruna, como los años de la postguerra y especialmente en 1945, el "año del hambre", fueron un recurso de supervivencia fundamental cuando por falta de lluvias se perdieron las cosechas y escaseó el alimento hasta la producción de la primavera y el verano de 1946 [8]. Las diferentes formas de preparar las habas, que facilitan su consumo en distintos estadios de maduración (grano inmaduro con vaina, grano verde, grano seco, e incluso el consumo de las hojas y tallos tiernos antes de la floración, en momentos de mayor necesidad), constituyen un ejemplo paradigmático de la cultura adaptativa local para aprovechar al máximo este recurso alimenticio [8]. Aunque hayan sido consideradas una comida de pobres [89] y en parte hayan sido desplazadas por las judías o alubias del género *Phaseolus* [157], las habas siguen siendo muy apreciadas en la gastronomía local y son el ingrediente principal de muchos platos de gran raigambre. Actualmente, se utilizan mayoritariamente las habas frescas, siendo menos frecuente su aprovechamiento una vez secas [60,92], aunque las variedades tradicionales sufren la competencia de las variedades nuevas, de mayor tamaño y, para algunos, más vistosas [8,38].

Es destacable la gran variedad de usos medicinales para los que se ha empleado esta planta, aunque la mayoría de ellos se encuentran en desuso actualmente. Además, en torno a las habas existe una extensa cultura inmaterial, de refranes, expresiones populares, como elemento protector que da buena suerte y sirve para predecir la fortuna y el amor, etc. que son parte de nuestro acervo cultural.

Su cultivo para alimentación animal, en cambio, se ha reducido notablemente debido al abandono de la ganadería familiar, la utilización de piensos compuestos y la compra del grano, por su mayor accesibilidad y abaratamiento [38,54,55,60]. Respecto a su cultivo, el saber popular relacionado con su manejo se mantiene vigente, aunque actualmente es poco frecuente que aparezcan en las tradicionales rotaciones en los cultivos extensivos de cereal para enriquecer el suelo.

OBSERVACIONES

Al igual que otras legumbres cultivadas, el haba tiene un alto contenido en proteína (entre 25-33%) [132,158,159], lo que justifica plenamente su consideración tradicional como un alimento nutritivo, tanto para humanos como para animales. Se ha podido comprobar que las técnicas tradicionales de remojo en agua y cocinado posterior aumentan su digestibilidad y asimilación por los animales [158]. Sin embargo, como sucede también con otras leguminosas, el haba presenta igualmente una serie de factores antinutritivos como fitatos, saponinas, lectinas e inhibidores de la proteasa que, aunque se eliminan en gran parte con el procesado y cocinado, pueden llegar a ocasionar deficiencias en algunos elementos minerales [159].

Además, en el caso concreto del haba, la presencia de los alcaloides vicina y convicina puede ocasionar en algunas personas la enfermedad conocida como favismo [159]. El favismo es una intoxicación que se produce en algunas personas, portadoras de una deficiencia de origen genético en la enzima glucosa-6-fosfato-deshidrogenasa (G6PDH), por el consumo de habas o incluso la inhalación de su polen. Este contacto les puede provocar una hemólisis aguda (destrucción de glóbulos rojos) que causa ictericia, anemia y hemoglobinuria y suele ir acompañada de trastornos digestivos y fiebre [159,160].

En cuanto a sus propiedades bioactivas, que pueden justificar sus usos medicinales tradicionales, se ha podido demostrar que presenta: propiedades antioxidantes que pueden jugar un papel importante en la lucha contra el cáncer, en especial para frenar el desarrollo del cáncer de colon, por la acción de las lectinas; actividad antimicrobiana; antidiabética, que podría estar ocasionada por los alcaloides vicina y convicina [161]. Finalmente, es bastante conocido que toda la planta, pero especialmente las legumbres y las semillas inmaduras contienen levodopa (L-DOPA), el precursor metabólico de la dopamina (considerada por algunos la molécula de la felicidad, es un neurotransmisor esencial para el correcto funcionamiento intelectual, físico y emocional), que se emplea en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson pues mejora la función motora [161,162].

REFERENCIAS

1. Fajardo *et al.* 2007; 2. Casado Ponce 2003; 3. Penco 2005; 4. Ferrández & Sanz 1993; 5. Perera López 2005; 6. Gregori 2007; 7. Mulet 1991; 8. Mesa 1996; 9. Lastra 2003; 10. Blanco 1998; 11. Ortuño 2003; 12. Tejerina 2010; 13. Velasco *et al.* 2010; 14. González-Tejero 1989; 15. Guzmán 1997; 16. Rivera *et al.* 2006; 17. Perera López 2006; 18. Álvarez Escobar 2011; 19. Criado *et al.* 2008; 20. San Miguel 2004; 21. Molina 2001; 22. Gómez Cuadrado 2011; 23. Rivera *et al.* 2008; 24. Aceituno-Mata 2010; 25. Molero Mesa *et al.* 2001; 26. Verde 2002; 27. Sabaté Bel 2011; 28. Rabal 2000; 29. Rivera *et al.* 1994; 30. Blanco & Cuadrado 2000; 31. Verde *et al.* 2000; 32. Verde *et al.* 1998; 33. Alarcón *et al.* 2015; 34. Díaz del Cañizo *et al.* 1998; 35. Casana 1993; 36. González *et al.* 2014; 37. INIA 2021; 38. Acosta & Díaz Diego 2008; 39. Krause *et al.* 2006; 40. Jesch 2009; 41. Rodríguez Rancel 1998; 42. Gil González 2011; 43. Acosta *et al.* 2001a; 44. Navarro Alcalá-Zamora 1981; 45. Ibancos Núñez & Rodríguez Franco 2010; 46. Fernández Ocaña 2000; 47. González Lera & Guzmán Casado 2006a; 48. González Lera & Guzmán Casado 2006b; 49. Torres-Montes 2004; 50. Borja & Navalón 2013; 51. Egea Fernández & Egea Sánchez 2013; 52. Arauzo *et al.* 2004; 53. Báscones Muñoz 2011; 54. GICED 2012; 55. Mata Moreno *et al.* 2004; 56. Montero 2018; 57. Martínez Lirola *et al.* 1997; 58. Rodríguez Aguado 2001; 59. Romero González 2011; 60. Romero Molina *et al.* 2011; 61. Benítez 2009; 62. Pardo de Santayana 2008; 63. Villar *et al.* 1987; 64. Moll 2005; 65. Pellicer 2000; 66. Bonet *et al.* 2008; 67. Rigat *et al.* 2007; 68. Bonet *et al.* 1999; 69. Carrió *et al.* 2012; 70. Parada *et al.* 2011; 71. Lorenzo 2005; 72. Belda *et al.* 2013b; 73. Parada 2008; 74. Puig i Roca 2013; 75. Muntané 1991; 76. Ballesta *et al.* 2010; 77. Arribas Quintana *et al.* 2011; 78. Batet *et al.* 2011; 79. Casas Griera & Brustenga Bort 2004; 80. Gras 2019; 81. Serrasolses 2014; 82. Talavera 2018; 83. Carrió 2013; 84. Bonet 1991; 85. Agelet 1999; 86. Bonet 2001; 87. Rigat 2005; 88. Selga 1998; 89. Torres 1999; 90. Departamento de Cultura y Política Lingüística. Gobierno Vasco 2020; 91. Euskaltzaindia / Real Academia de la Lengua Vasca 2010; 92. Barandiaran & Manterola 1990; 93. Barandiaran & Manterola 2017; 94. Zas García 2016; 95. Rard Duc *et al.* 2010; 96. Zohary *et al.* 2012; 97. FAO 2022; 98. MAPA 2020; 99. Cubero 2017; 100. Nadal *et al.* 2003; 101. Mateo Box 1957; 102. Ribó Herrero & Roselló 2006; 103. Obón *et al.* 2006; 104. Morera *et al.* 2012; 105. Lázaro & Tardío 2017; 106. Fajardo 2008; 107. Blanco 2015; 108. Tardío *et al.* 2002; 109. Barandiaran & Manterola 2004; 110. Cobo & Tijera 2011; 111. Gil González 1998; 112. Vila Díez 2013; 113. Perramon Llussà 2012; 114. Torras 2014b; 115. Torras 2015; 116. Martín Fernández 2010; 117. Perdomo Molina 2012; 118. Barandiaran & Manterola 2000; 119. Fernández & Fernández 2011; 120. Acosta *et al.* 2001b; 121. Sabaté *et al.* 2008; 122. Carrió & Vallès 2012; 123. Lorenzo Perera 1992; 124. García Arambilet 1990; 125. Hernández *et al.* 1994; 126. Escobar Luis & Perdomo Molina 2012; 127. Urzay 2006; 128. Marmi & Viladrich 2005; 129. Reyes Hernández 2009; 130. De la Rosa *et al.* 2000; 131. Agelet *et al.* 2000; 132. Mateo Box José María (Coord) 2005; 133. Vinyals Grau 2013; 134. Nagore 2015; 135. Conde 1919; 136. Martín Martín 2007; 137. Gil González *et al.* 2009; 138. Gimeno García & Guzmán 2006; 139. Cano Barón 1977; 140. Carravedo & Mallor 2008; 141. Rodríguez Izagirre *et al.* 2007; 142. Teofrasto 1988; 143. Plinio 1976; 144. Pochettino 2015; 145. Laguna 1555; 146. Columela 1988; 147. Apicio 1987; 148. Isidoro de Sevilla 1982; 149. Ibn Baṣṣāl 1995; 150. Abū l-Jayr 2004-2010; 151. Ibn al-'Awwām 1988; 152. Alonso de Herrera 1981; 153. Cienfuegos 1627-1631; 154. Gómez Ortega 1784; 155. Boutelou & Boutelou 1801; 156. Viera y Clavijo-1982; 157. Aranceta-Bartrina & Pérez-Rodrigo 2019; 158. Fernández *et al.* 1996; 159. Labba *et al.* 2021; 160. Romero Requena 2007; 161. Prabhu & Rajeswari 2018; 162. Ramírez-Moreno *et al.* 2015.