

# La alubia verde (I)

► ..... Texto: Carmen Bastida

Fotografías: Fernando López

Verde, amarilla, roja, de mata baja o de enrame, las alubias o judías pertenecen a la familia de las leguminosas y es notable su diversidad de variedades. Es una verdura agradecida porque crece rápidamente, mejora la tierra aportándole nitrógeno y además da buenas cosechas. Su cultivo es sencillo y sólo requiere tener en cuenta algunas circunstancias o cuidados para que no le afecten plagas ni enfermedades. En esta primera parte nos iremos infomando para elegir la variedad que más nos conviene y hacer los primeros preparativos

Las alubias o judías (del árabe *al-lubiya* o *yudiya* respectivamente) son plantas anuales cuyo origen parece encontrarse en América del Sur. Sería gracias a los viajes de Cristóbal Colón como nos llegaron las primeras alubias de Cuba. Pero eran variedades de enrame, las de mata baja son variedades mutantes que no se obtuvieron hasta el siglo XVIII y no fue hasta el XIX cuando se empezaron a consumir sus vainas.

Las alubias en general (*Phaseolus vulgaris* L.) se cultivan por sus frutos, las vainas, donde están las semillas, que también son comestibles. Se pueden comer las vainas verdes, como verdura, y también los granos semisecos (las *pochas*), o secos, como legumbre.

En nuestra época después de múltiples cruces y selecciones tenemos diversidad de variedades a elegir. Muchas son verdaderas joyas gastronómicas como las afamadas fabes asturianas, las alubias de Tolosa, alubia de Gernika, alubia roja de Burgos, la negra de Basaburua, pinta alavesa, la blanca arrocera, las *pochas*, etc. Cada uno en su zona sabe cuáles son las mejores y si se ha perdido esta información hay que empezar a informarse con los vecinos paisanos, en los mercados y con agricultores ecológicos de la zona. Para sumar datos a otras referencias de otras autonomías diremos que obtenidas en cultivo ecológico hay muy pocas variedades a elegir (ver tabla).

## Clasificación según la consistencia de la vaina

Las judías se pueden clasificar de muchas maneras. Por la forma de las vainas: aplanadas, redondas, ganchudas... La sección de la vaina puede ser plana, cordiforme, redondeada y en forma de ocho. Las semillas pueden ser arriñonadas, ovales, redondeadas y truncadas. Por ejemplo, las "Sabinal" tienen vainas gruesas y planas; las "Garrafal", vainas aplastadas y más anchas en el centro que en los lados; las "Bobby" son de vaina cilíndrica, redondeada.

Aunque la coloración de las vainas generalmente desaparece al cocer, es interesante saber que las hay de color azul; blancas jaspeadas de rojo como las "Borlotto"; blancas o amarillas –todas las que llevan en su nombre la palabra manteca o mantecosa es sinónimo de blanco o amarillo– como la "Judía mantecosa"; verdes jaspeadas de violeta, "Judía Marbel" y "Lengua de dragón"; de color púrpura,



"Judía Obelisco"; y por supuesto de color verde, "Judía princesa", "Contender", etc.

## Un criterio general para distinguirlas

Según un criterio general las alubias se dividen en dos grupos: Judías para desgranar o con pergamino y judías sin pergamino o para comer en verde. A su vez cada uno de estos dos grupos se subdivide en alubias de enrame y alubias enanas o de mata baja.

**Variedades para desgranar.** Se cultivan para secas pero se pueden comer verdes, semisecas y secas. Se reco-

gen antes de madurar completamente y después se ponen a secar en sus propias vainas. Son más tiernas que las alubias secas clásicas.

La variedad “España blanca” es muy rústica y productiva. Más que una variedad es una especie distinta, *Phaseolus multiflorus*, Willd. Además de la blanca, hay variedades rojas, bicolor, híbridas, etc. De las alubias de mantequilla se puede encontrar, por ejemplo, “De Rougemont”.

**Variedades para comer en verde.** Pueden ser de enrame o de mata baja. Las de enrame suelen alcanzar los 2-3m de altura, suelen ser de vaina gruesa y aplanada. Son matas con tallos largos que han de sujetarse con varillas. Estos tallos son volubles y provistos de zarcillos como toda buena trepadora. Las “Herradura”, también llamadas “Garrafal de la Hoz”, la “Garrafal Oro”; la “Rastra”, valenciana, verde, alargada, con granos en forma de riñón.

Las judías enanas o de mata baja (30-40cm de altura) suelen ser más estrechas y redondeadas. Sus matas son bajas, por lo que se pueden sujetar solas. Suelen ser más precoces y menos productivas que las de enrame. Su ciclo vegetativo es más corto. Para cultivo en invernadero se suelen poner las de enrame, tipo “Perona” también llamada “Buenos Aires” y tipo “Helda”, de vaina aplastada, o de mata baja tipo “Strike”, de vaina redonda.

**Variedades con hilo.** Se recogen muy tiernas y finas, porque cuando desarrollan tienen un hilo en el costado. Son exigentes en agua. Las vainas son alargadas y cilíndricas. La piel es lisa, ligeramente satinada. La cosecha es escalonada, se recogen cada dos o tres días. Un ejemplo es “Triomphe de Farcy”. En conserveras la “Holandesa”.

**Variedades sin hilo.** Es una variante mejorada de la anterior, emparentadas con los bisaltos o tirabeques (también llamados guisante mollar) pero más finos y más consistentes. La recolección aguanta varios días sin que se pongan fibrosas. Por ejemplo “Kora”, “Oxinel”, la “Mantecosa blanca” es muy recomendable, tiene granos blancos. La “Marfil” algo tardía pero de muy buena calidad; la “Amarilla de oro”, una de las más precoces, con vainas verdes y carnosas. No hacen hilo, incluso si se tardan en recoger 5 o 6 días. Un ejemplo “Contender”;



**Variedades de mata baja o enanas.** La “Mantecosa enana blanca”, “Mantecosa enana muy temprana”, “Mantecosa dorada enana”, “Garrafal enana”.

#### Crecimiento rápido y asociaciones

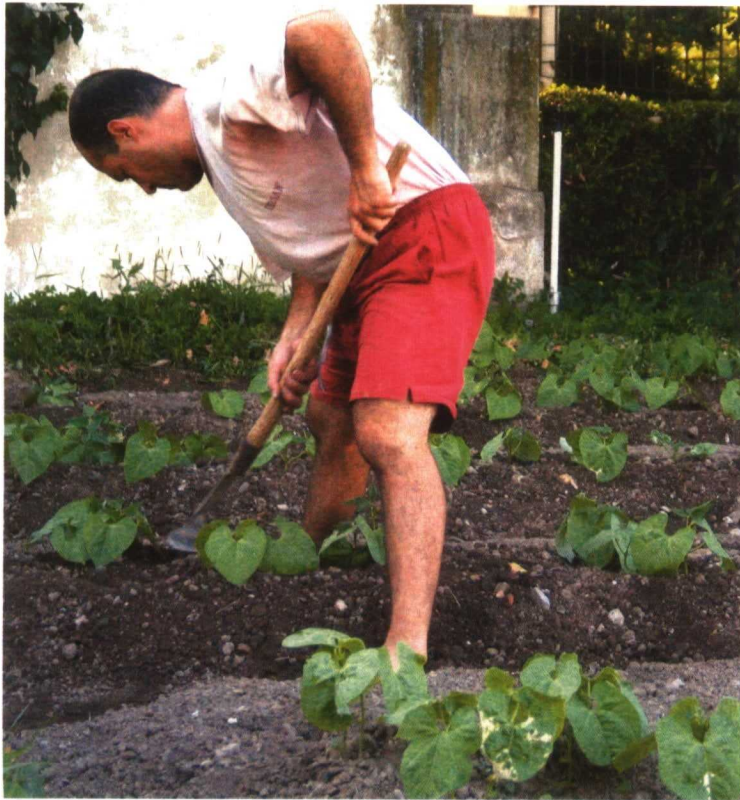
Botánicamente *Phaseolus vulgaris* L. es una fabácea. Las plantas de esta familia (alubias, lentejas, guisantes, soja, altramuz, ...) tienen como particularidad unas nudosidades en sus raíces, unos pequeños nódulos capaces de fijar el nitrógeno del aire. Esto tiene una doble consecuencia: en la alimentación de la planta y al recoger los restos de la cosecha con plantas y raíces.

Las judías enanas o de mata baja suelen ser más precoces y menos productivas que las de enrame y se sujetan solas

### Semilla disponible en producción ecológica

ESPECIE	VARIEDAD	PROVEEDOR
Judía de verdeo	BINA	Semillas Clemente, S.A.
Judía de verdeo	BUENOS AIRES ROJO	IAC Semillas- Isidro Almenar Cubells
Judía de verdeo	CANTARE	Enza Zaden España, S.L.
Judía de verdeo	CLEO	IAC Semillas- Isidro Almenar Cubells
Judía de verdeo	COBRA	Enza Zaden España, S.L.
Judía de verdeo	GARRAFAL ORO	IAC Semillas- Isidro Almenar Cubells
Judía de verdeo	HELDA	Enza Zaden España, S.L.
Judía de verdeo	HELDA	Semillas Clemente, S.A.
Judía de verdeo	MARKANT	Enza Zaden España, S.L.
Judía de verdeo	VESUVIO	IAC Semillas- Isidro Almenar Cubells

Fuente: MAPA (<http://www.mapa.es/app/EcoSem/ListadoSemillas.aspx>)



## Criterios para elegir variedad

Hacer un caballón a la altura de las primeras hojas estimula el desarrollo de las raíces y mejora la alimentación de la planta

Básicamente tendremos en cuenta los siguientes tres criterios: una cosecha cómoda, cierta precocidad y que sean resistentes a las enfermedades y esto nos lo aseguraremos con variedades locales.

Tener en cuenta, por ejemplo, que algunas variedades hay que recogerlas cada dos días porque de lo contrario "hacen hilo", son menos tiernas. Los bisaltos no tienen ese inconveniente pero las vainas sólo son tiernas cuando son jóvenes, y cocidas no tienen la textura tierna de las vainas de hilo. Son mejores entonces las alubias de mantequilla. Algunas variedades nuevas sin hilos son un término medio. Tienen la firmeza de las "con hilos" y su cosecha puede esperar unos días, por ejemplo la variedad "Delinel" y también se ofrecen variedades de mata baja sin hilos, pero no esperan más de 5 días a ser recogidas.

Es bueno también conocer el clima en el que las estamos cultivando para saber qué variedad nos va mejor, si precoces o tardías. Las variedades tardías tardan mucho en desarrollar y nos puede ir mal la cosecha si las noches frescas y las lluvias abundantes llegan demasiado pronto.

Es importante que sean variedades rústicas, es decir adaptadas al clima del lugar, para que –en el caso de que confluyan lluvias y calor por encima de los 20 °C– no les afecten las enfermedades criptogámicas.

De hecho las alubias están consideradas como una planta mejorante. Su cultivo se puede asociar muy favorablemente con las zanahorias, coles, lechugas, maíz, nabos, puerros o patatas, y sin embargo es desaconsejable hacerlo junto o en la proximidad de ajos, cebollas, chalotas, remolachas o hinojo.

### Abono verde y rotaciones

Cultivar alubias es particularmente interesante para iniciar cultivos de cereales o antes de hortalizas exigentes. En cultivos extensivos las leguminosas, en este caso las alubias, se sitúan entre dos cultivos de cereales. Siempre que se pueda se sembrarán abonos verdes, sea antes o después de las alubias. Por ejemplo, si las alubias se siembran pronto, incluso precozmente, podremos poner un abono verde después. Si las sembramos tardíamente (finales de junio, incluso julio) podremos sembrar antes un abono verde de primavera, por ejemplo una mezcla de veza de invierno-centeno sembrada en otoño o una crucífera sembrada en primavera. Pero si tenemos un exceso de nitrógeno, en esa tierra nos abstendremos de sembrar abonos verdes a base de leguminosas porque daría lugar a la aparición de enfermedades en esas alubias (antracnosis, botritis).

A las judías les favorecen los climas cálidos y húmedos, en los cálidos y secos se darán mal, con mucha hoja y poca cosecha. No resisten las heladas por débiles que sean y para que germinen y se desarrollen bien exigen una temperatura exterior por encima de 9 °C o 10 °C. Se adaptan muy bien a todo tipo de suelos pero prefieren los terrenos ligeros, ricos, sanos y poco calizos, evitando los muy compactos y húmedos.

### Un cultivo poco exigente

Las reservas importantes presentes en las semillas les permite implantarse fácilmente en cualquier tierra. Según el nivel de materia orgánica de la tierra de cultivo no hará falta ningún aporte orgánico, o en todo caso le haremos un ligero aporte de compost bien maduro a razón de 2kg por m<sup>2</sup>. Evitar siempre poner estiércol fresco. En cuanto a los aportes minerales, se harán siempre en otoño y dependerán del pH del suelo. En suelos ácidos o neutros podemos añadir polvo de roca, lithothamne en polvo, o patenkali en el caso de una carencia de potasa. En suelos básicos (pH por encima de 7,5) podremos añadir polvo de roca o patenkali.

### Preparativos en la tierra para la siembra

A las alubias les gusta una tierra mullida, pero con fondo, bien aireada, y no demasiado fina en la superficie, pues suele dar lugar a una enfermedad llamada asfixia.

En otoño se hace una labor profunda (unos 20cm) con una herramienta de dientes en grandes cultivos, o con la horca de doble mango en los bancales. En ese momento haremos el aporte del compost si es necesario. En primavera se reiniciará la labor preparando el lecho de siembra con

un ligero rastrillado, sin dejar la tierra demasiado fina, por lo que hemos dicho antes.

La principal dificultad se dará en la germinación. En las alubias se trata realmente de una germinación rápida, en 4 o 6 días, y esto será garantía de éxito en el cultivo.

Al sembrar la tierra debe estar a una temperatura de 15 °C, o de 12 °C como mínimo. Es decir, que no sirve de nada querer adelantarse mucho en primavera, es mejor esperar si queremos sembrarlas fuera del invernadero. O podemos servirnos del invernadero o de pequeños túneles de plástico si el clima es frío (lo pondremos unos días antes de la siembra para que la tierra se vaya calentando previamente).

Según el clima se puede por tanto empezar a sembrar una vez no sean de temer las heladas ni las temperaturas inferiores a 10 °C. Dependerá de la zona, pero puede ser entre marzo y mayo, escalonando las siembras hasta últimos de agosto. Para escalonar las cosechas las sembraremos en intervalos de 15 días. Si es para secas las sembraremos desde mayo hasta comienzos de junio. También podemos sembrar diferentes variedades para tener también una producción escalonada.

### Preparativos y cuidados del cultivo

Dos filas de 6m serán suficientes para recoger 5 o 6 veces lo suficiente para una familia de 5 personas. Si se quiere hacer alguna conserva, entonces se añadirá una fila más.

Las sembraremos a una profundidad de unos 2 o 3cm (a 5cm si se teme una sequía y a 2 si el suelo es más húmedo). Regaremos solamente el lugar o el lecho donde van a ir las semillas –esta humedad les ayudará a germinar– y después nos aseguraremos de que la tierra seca las cubre bien, apretando un poquito, sin apelmazar demasiado, y esa tierra seca les ayudará a brotar sin dificultad.

Si la tierra es mullida las sembraremos en filas, a una distancia de 40cm y pondremos las alubias de una en una separadas al menos 4cm. Si la tierra es dura o pesada, sembraremos juntas 5 o 6 semillas, porque así unirán fuerzas para brotar, dejando entre los pocillos, en la misma fila, una distancia de 30cm. Siempre es bueno tener en cuenta que necesitamos un buen espacio entre las filas para facilitar las labores y la recolección, también para que se aireen y el viento seque bien el rocío de las mañanas.

Las labores deben ser superficiales, porque si le dañamos las raíces superficiales o las hojas, estas heridas darán lugar a problemas de antracnosis. Y es que, a las alubias especialmente, no les gusta que se toque demasiado la tierra, por eso nos limitaremos a un par de escardas –para mantener el cultivo sin adventicias– y a hacerles un acaballonado, aunque en bancales como los de *parades* en *crestall* no es necesario el caballón porque la tierra permanece cubierta con una capa de compost maduro y en ningún momento se toca.

**Para elegir una variedad tendremos en cuenta que sea una cosecha cómoda, cierta precocidad y rusticidad, lo que se asegura con variedades locales**

Las alubias de enrame las sembraremos en filas separadas 75cm y entre las semillas dejaremos 5cm. Pueden alcanzar los 2,5m de altura, por eso hay que ayudarles con una estructura de cañas o de listones bien asegurados en trípode o una buena red que servirá de tutor. Hay que sujetar bien porque la planta en su máximo desarrollo pesa mucho y a esto hay que sumarle la fuerza del viento. Lo ideal es poner

la estructura elegida y al pie de cada palo sembrar las semillas, que al crecer se irán sujetando por sí mismas, como buenas enredaderas que son. También se pueden sembrar junto con el maíz y los tallos del maíz servirán de tutor, pero esto lo detallaremos en el siguiente artículo.

### Acaballonado y empajado

A medida que las plantas van levantando del suelo y se van agarrando a las cañas, o a la red, es bueno ir haciendo un caballón hasta la altura de las primeras hojas, algo que estimulará el desarrollo de las raíces y mejorará la alimentación de la planta. Hay quien después del segundo acaballonado hace un empajado y riega abundantemente por debajo de la paja, un riego que durará más tiempo gracias al acolchado. Es cuestión de ponerse manos a la huerta e ir probando. ■



Sembrando al pie de cada palo, al crecer se irán sujetando por sí mismas como buenas enredaderas que son