



La alubia, alimento también para la tierra (y II)

► Texto: Carmen Bastida
Fotografías: Fernando López

En verano las alubias o judías son un alimento fresco y sabroso. En el invierno, las alubias granadas que habremos conservado secas, serán una estupenda fuente de proteínas que sustituyen con ventaja a la carne, el pescado o los huevos. Para la tierra también son un buen “alimento” a tener en cuenta en las rotaciones. Con tantas ventajas y posibilidades este cultivo merece la pena hacerlo bien, conocer qué preferencias tiene y así prevenir y evitar errores que de otra manera darían lugar a plagas o enfermedades, poco habituales en cultivo ecológico

La variedad de nombres con que se denomina a esta verdura o legumbre nos confirma su éxito y raigambre popular. Se las conoce como judía común, alubia, bachoca, bachoqueta, bajoca, caparrón, chícharo, fisán, fréjol, frésol, fríjol, frijón, frísol, frisonas, frijuelo, habichuela, judihuela, majora... En catalán *fasól, fésoler*; en valenciano *fesolera, garrofo, moncheta*; en gallego *feixó, faba*, en euskera *babarruna*; *fabes* en Asturias... Y además están los nombres que se le dan en Latinoamérica: ayocote, calamaco, chinameca, cholo, fréjol, judehuela, poroto...

Con maíz: un buen tutor y una buena asociación

A la alubia verde le agrada crecer al aire libre en semisombra, y también encontrar un apoyo o tutor, de ahí que

sea interesante recuperar una forma tradicional de cultivarla: asociada con maíz. Santiago Pérez, veterano agricultor ecológico en Asturias, conocía esta forma tradicional de sembrarlos asociados, pero se hacía en filas separadas sólo 60 o 70cm, lo que dificultaba las labores y la recolección. Santiago prepara la tierra y siembra el maíz hacia finales de abril en filas separadas 1,50m y a 25cm de distancia entre plantas. Unos quince días después, cuando el maíz ya ha brotado, hace un aclareo. En cuanto la tierra está en tempero, pero siempre al menos quince días después de sembrado el maíz, siembra dos filas de fabes, 10cm a cada lado del maíz, de manera que crecerán dos matas de fabes que se irán apoyando en un tallo de maíz.

Cada año siembra así la variedad "La Granja" variedad de enrame que suele sobrepasar los 2m de altura. Al ser un poco más tardía, requiere más horas de sol, de ahí la an-

chura de las calles. Sembradas solas, ayudadas luego con tutores de caña o red, ha observado que dan algo más de producción, pero con el maíz tienen menos problema de pulgón, aguantan mejor el viento y el maíz le equilibra en humedad las raíces. Ambos cultivos se favorecen mutuamente.

Mientras estos dos cultivos van creciendo, la anchura de la calle le permite sembrar un tercer cultivo, de crecimiento más rápido: lechugas, espinacas o el tradicional nabo. Estos cultivos los recogerá mucho antes de que el maíz y la alubia ocupen más espacio y le habrán evitado trabajos de desherbado.

La anchura de la calle le permitirá recolectar las fabes con comodidad conforme van llegando a su punto de madurez.

Cultivadas solas

Si el cultivo es en invernadero, a las alubias les gusta tener asegurada una buena luminosidad, por eso las pondremos en las primeras filas o entre plantas más bajas que ellas. Las variedades de enrame en los invernaderos se entutoran con redes colgadas.

En el exterior, si son variedades de enrame y no las combinamos con el cultivo de maíz, las guiaremos con cañas (tener en cuenta la variedad, porque algunas sobrepasan los dos metros de altura) o con ayuda de una red sujeta a postes verticales con contrafuertes, no sólo por el peso de la planta, sino por el viento. Generalmente se colocan en dirección norte-sur y como ya indicábamos en el artículo anterior, nos aseguraremos —con la distancia y la dirección de las filas— de que van a tener una buena ventilación.

Cuándo y cómo regar

Comentábamos que al sembrar se moja previamente el lecho donde van las semillas y después se cubren con tierra seca, así la humedad las hincha, germinan antes y la plántula no encuentra resistencia a la hora de brotar. El primer riego será cuando nazca la planta, no antes, porque un exceso de agua en el momento de la germinación puede pudrir las semillas. A partir del momento de brotar mantendremos la tierra fresca, pero sin humedad, y limpia de adventicias.

No hay que regar nunca por aspersión, porque da lugar a enfermedades como la roya. La alubia consume de 200 a 250mm de agua durante su cultivo. Sus necesidades máximas coinciden con la floración y el crecimiento de las vainas. En ese momento, salvo lluvias, les aseguraremos 25-30mm por semana o bien 2 o 3 riegos de 10 litros por m². Esto es aproximado y según climas, pero es importante tener en cuenta que no debe faltarles el agua entre la floración y la cosecha. Por razones sanitarias del

Un alimento fácil de conservar

Parece que han quedado un poco olvidadas en las comidas rápidas de hoy en día y sin embargo las alubias son conocidas desde la antigüedad por sus cualidades dietéticas. Sin aportar grasa su riqueza en proteínas es comparable a la carne, el pescado o los huevos. Comerlas nos aporta magnesio y sales minerales, oligoelementos, calcio, hierro y fibras, favoreciendo el tránsito intestinal. Contrariamente a lo que algunas personas creen, además de ser un alimento nutritivo no engordan.

Lo ideal es comer las alubias nada más recogerlas, pero también se prestan y es fácil conservarlas. Las podemos **secar** ensartadas en un fino cordel, o las podemos **deshidratar**: las escaldaremos durante 20 segundos en agua hirviendo con sal, después se escurren y se ponen en un secadero. En el buen tiempo en apenas dos días comprobaremos que están secas. Esperaremos aún un poco más antes de ponerlas en un tarro de cristal sin cierre hermético. Para comerlas en invierno hay que rehidratarlas, y para ello cuando las pongamos a cocer lo haremos en agua fría y no echándolas al agua hirviendo como se hace con las judías frescas.

Podemos **congelarlas** guardándolas en el congelador en paquetitos ya limpias y troceadas. Se puede hacer **conserva** poniéndolas a hervir en autoclave o al baño maría en tarros esterilizados; o hacer conservas **lacto-fermentadas**: escaldándolas previamente y poniéndolas en un tarro de cerámica o de cristal coloreado, bien apretadas y alternando capas con sal gruesa (una vez lleno se recubre con agua y se cierra herméticamente para que no entre aire).

cultivo los riegos tienen que ser por la mañana, cuando la planta está fresca. Otro cuidado preventivo es no recoger vainas cuando el cultivo está todavía recién regado o inmediatamente después de una lluvia (también es conveniente esperar a recolectarlas cuando ya no queda rocío en sus hojas).

Recogerlas con cuidado

Las judías para comerlas frescas se recogen antes de que se marquen los granos, cuando las vainas todavía son suaves y tiernas. Tengamos esto en cuenta porque si nos descuidamos y comienza el desarrollo de los granos, cesará la producción de nuevas flores y por consiguiente de nuevos frutos. Por eso tener en cuenta que la recolección debe ser diaria, incluso los domingos, salvo muy pocas variedades que nos permiten tardar un poco más. En general es esta labor de recolección la que encarece la alubia, pero también compensa con mejor precio el recogerla

**Si el cultivo es en invernadero,
a las alubias les gusta
tener asegurada una buena
luminosidad**



Santiago Pérez y Longina cultivan las fabes asociadas con maíz, porque entre otras ventajas les sirve de tutor

fina y tierna. La recolección deberá hacerse por la mañana muy temprano o por la tarde, siempre cuidando de no hacerlo cuando estén recién regadas.

Para que la planta permanezca hay que coger las vainas una a una, cortando con los dedos pulgar e índice el rabillo que las une a la mata. Si tenemos la mala costumbre de arrancarlas de tirón provocamos la caída de flores y también rasgaduras en la planta, y son estas heridas las que darán lugar a enfermedades.

Esta cosecha, al ser escalonada y por la fragilidad de la planta, sólo se puede hacer de forma manual. En el caso de las vainas algunas conserveras prefieren rentabilizar la cosecha haciéndolo con máquinas, pero en general sólo se puede mecanizar con las alubias que se cultivan para secas.

Aprovechar el nitrógeno de las raíces

La cosecha tardía de las alubias de finales del verano no permite poner un nuevo cultivo en ese lugar antes del invierno. Si arrancamos las matas de raíz dejaremos la tierra desnuda todo el invierno, a merced de las inclemencias, y desaprovecharemos el nitrógeno fijado por la planta en sus raíces –esas nudosidades o bolitas que podemos apreciar a simple vista cuando las arrancamos– porque las lluvias lo lixiviarán. Lo mejor es cortar con cuidado las matas y ponerlas en el compost. Después, sin arrancar las raíces, simplemente removiendo superficialmente la tierra, sembrar un abono verde de rápido crecimiento y resistente a las heladas, por ejemplo mostaza o centeno. Este abono verde protegerá la tierra durante el invierno, dejándola mullida, y aprovechará en sus

Lo mejor prevenir ante plagas y enfermedades

Si se cultivan en buenas condiciones, las alubias rara vez son invadidas por parásitos. Evitar que la planta sufra tanto por sequía como por exceso de humedad, evitar los golpes de viento y también evitar sembrar tan espeso que no haya una buena ventilación. También es importante tener en cuenta la dirección de los vientos principales en la zona. Generalmente una orientación norte-sur nos asegura que estarán bien

ventiladas. Las rotaciones y el cultivo ecológico nos darán después de su cultivo una tierra mejorada. Un entorno con depredadores naturales y una semilla sana son muy buenos preventivos.

Las alubias cultivadas en ecológico y sin cometer los errores que aquí hemos expuesto, son un cultivo sencillo y sin apenas problemas de plagas o enfermedades. Los pulgones, que a veces aparecen, no suelen causar

daños importantes. En el caso de una invasión realmente importante, se tratará con jabón potásico o con neem. Repito que muchas de las enfermedades más frecuentes, son casi siempre consecuencia de fallos en el manejo: o un exceso de nitrógeno, o compost poco descompuesto, o una siembra demasiado densa o demasiado precoz, o laboreos demasiado tardíos o excesivos. El manejo del riego es también muy importante.

Antracnosis. Manchas oscuras redondas o alargadas bordeadas de negro, muy bien delimitadas sobre las hojas y las vainas, a veces sobre los granos. No sembrar granos contaminados, hacer una rotación de cultivos. En caso de problemas regulares, pulverizar preventivamente caldo bordelés hasta que las plantas tengan 20cm de altura.

Grasa de la alubia. Manchas traslúcidas y ulcerosas sobre las hojas de aspecto

células el nitrógeno de las raíces de las alubias, dejando una tierra fértil.

Cuándo y cómo recoger las secas

Las alubias que cultivamos para secas tienen las mismas exigencias de cultivo que las alubias que se comerán en vainas. Como abonado requieren un poco más, unos 4 litros de compost maduro por m², aplicado en la tierra donde después se sembrarán. La única dificultad es elegir la variedad más adecuada según nuestro clima y entorno y según las variedades a las que tengamos mejor acceso.

Alubias de mata baja: recogeremos la planta entera cuando la mayor parte de las vainas estén ya maduras y las hojas ya estén amarilleando. Las colgaremos cabeza abajo, a la sombra, en un lugar fresco y bien aireado. Cuando estén secas se pueden desgranar a mano, pero es muy costoso para un cultivo entero, por eso es mejor golpearlas sobre una tela con un tubo de goma de riego semirígido. Después quitamos las matas con la horca y el resto lo pasamos por un tamiz o las aventamos al aire.

Las alubias de enrame: las vainas granadas las iremos recogiendo a medida que se secan de forma natural, y se pelan seguidamente. Pero antes de almacenar los granos los secaremos bien para evitar todo riesgo de enmohecimiento (secaremos al aire, en la sombra, al abrigo de insectos cubriéndolas de una gasa ligera). Para conservarlas guardaremos en tarros de cristal sin el aro de goma que los hace herméticos y así se guardan indefinidamente. Pero es preciso evitar la puesta de gorgojos. En caso de duda, podemos pasar las alubias por un congelador durante 24 horas. ■



Coger bien y a diario las alubias es muy importante

aceitoso, y sobre todo sobre las vainas. El tratamiento preventivo con caldo bordelés es eficaz. Evitar regar por la tarde con todo el calor. Arrancar y quemar las plantas afectadas. Hacer rotación de cultivos.

Pulgón negro. Cuando aparece el primer foco tratar con purín de ortiga recién hecho. También el jabón potásico o el neem ayudaría.

Araña roja. Las hojas aparecen cubiertas de pequeñas motitas, puntos claros o manchas amarillentas. Produce picazón a quien coge las alubias, algo que se calma lavándose inmediatamente. Se ve favorecida por temperaturas elevadas



Con un buen manejo en ecológico este cultivo rara vez tiene problemas

das unidas a falta de agua. La **araña blanca** deforma primero las hojas, luego las vainas, que ya no crecen. Se da sobre todo en los cultivos en invernadero. Tratar con azufre micronizado.

Roya. Este hongo pasa el invierno en los residuos del cultivo. La superficie de las hojas se cubre de manchitas amarillas o marrones que en la otra cara son pústulas ana-

ranjadas donde están las esporas que propagan la enfermedad, por eso es importante quemar o compostar bien las plantas afectadas. Elegir variedades resistentes, no regar nunca por aspersión, elegir emplazamientos aireados y a los primeros síntomas aplicar infusión de cola de caballo o caldo bordelés, repitiendo una o dos veces.

Gorgojos. En las semillas o alubias secas aparecen galerías o larvas. No sembrar los granos afectados. Si vemos síntomas al coger la cosecha ponerlas en el congelador media hora o 48 horas en la bandeja de hielo.