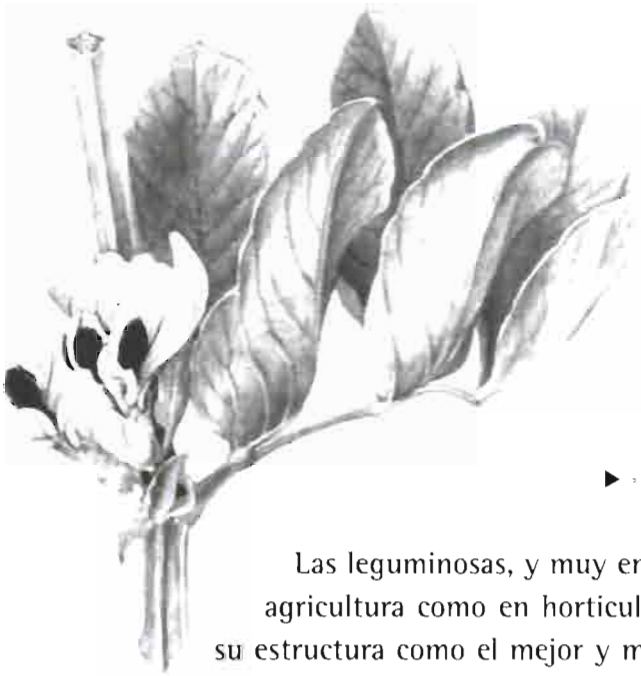


Redescubrir las habas

Texto: Carlos Romaní

Las leguminosas, y muy en especial las fabáceas, son muy apreciadas tanto en agricultura como en horticultura porque aportan nitrógeno a la tierra; mejoran su estructura como el mejor y más económico abono verde; son un buen acolchado que atrae a las lombrices de tierra y es un excelente cultivo previo a los cultivos de primavera, además de ser temprana melífera y con algunos cuidados alimento también para las personas y para el ganado. Es interesante saber cómo, cuándo y dónde sembrarlas

La especie *Vicia Faba* comprende dos categorías, las habas *Vicia Faba Major* que tienen un grano grueso, y las habas forrajeras *Vicia Faba Minor*, de pequeño grano. Las dos son fabáceas, antiguamente llamadas papilonáceas, de la familia de las leguminosas.

Como alimento para los humanos

Las fabáceas se comían ya en la Prehistoria, junto con los cereales y otras leguminosas (lentejas, garbanzos, guisantes) todas ellas procedentes del lugar de origen de la agricultura europea: Oriente Próximo. Era un alimento muy común, podía tomarse fresco o seco, pues se conserva como los cereales y era complemento de estos. Había sin embargo cierto recelo en comerlas, de hecho los sacerdotes del Antiguo Egipto y los filósofos griegos como Pitágoras (S. VI a. de C.) las excluían de su alimentación.

En la Edad Media europea, las habas y las habas forrajeras se comían en humilde potaje junto con berzas, puerros, nabos, ajos, cebollas, chirivías... A partir del Renacimiento (siglo XVI), y tras muchas peripecias, se fueron incluyendo en los pucheros populares las hortalizas traídas de América (calabazas, alubias verdes, patatas, tomates, pimientos, tupinambos) y las habas tuvieron una fuerte regresión, manteniéndose por ser el primer alimento fresco tras el invierno.

Hoy las habas pueden ser una alternativa a la soja cuando no tenemos garantía de que esté libre de OGM, y se emplean también como mejorante panario, para activar la fermentación (rica en oxydasa, actúa de biocatalizador proteico) cuando las harinas no tienen suficiente calidad panificable.

Las habas se suelen citar como un buen sustituto de la carne, pero hay que tener en cuenta que algunas personas no toleran su consumo. Tanto las habas como las habas forrajeras contienen vicina y convicina, sustancias que resultan de una transformación incompleta de las materias nitrogenadas y que no desaparecen en la cocción. Normalmente las digerimos gracias a una enzima, la glucosa 6 fosfato deshidrogenasa (G6PD), pero hay personas que no la tienen, es algo hereditario, y por tanto les resultan indigestas e incluso les puede provocar una anemia hemolítica, porque su intolerancia degenera en una destrucción de los glóbulos rojos y se aprecia por la eliminación de la hemoglobina por la orina, dándole un color rojizo. En la Europa no mediterránea esto apenas se da, pero en las poblaciones mediterráneas y en Oriente Próximo, África Norte y África Negra está mucho más extendida. En Grecia por ejemplo se calcula que se da en un 10% de la población.

Ventajas de las habas

Hay variedades que se toman muy tiernas, con su vaina, pero en general es más digestivo esperar a que el grano esté formado y retirarle la espesa piel que lo envuelve. Podemos comerlos crudos o cocidos, pero sin tomar el caldo. Las habas que no comamos frescas las dejaremos granar y madurar como semilla, guardándolas peladas y secas. En invierno, las habas secas hay que ponerlas a remojo previamente y después se escaldan para poder retirar la piel que recubre el grano. Tampoco aprovecharemos ni el agua de remojo ni el agua donde las hemos hervido.



Tomadas así las habas son energéticas y nutritivas, nos aportan mucho

almidón y proteína. Unas 65 calorías por cada 100g las frescas y 345 cal/100g las secas. Son ricas en minerales y muy ricas en lisina –de la que son pobres los cereales–, pero pobres en los aminoácidos cistina y metionina, que nos los aportan los cereales, por eso es muy interesante combinarlas con otros alimentos en una misma comida, pero sobre todo con cereales.



Alimento para el ganado

Podemos saber que la soja contiene un 25% de proteínas (29% en materia seca y de 2 a 3% en algunas variedades). Se puede dar al ganado como forraje verde, en fresco o ensilado, segado ya crecido o al fin de la floración. En grano, se aporta de forma racionada y con moderación al ganado bovino, ovino o caprino y sin problemas para el porcino y para alimento de aves como palomas, pichones y para las gallinas ponedoras.

Plantas que inspiran y plantas que expiran

En el *Curso a los Agricultores* Rudolf Steiner habla en varias ocasiones de las leguminosas, y en particular lo hace en la tercera conferencia, titulada *Incursión en la actividad de la Naturaleza*. La acción del espíritu en la Naturaleza: "(...) todo organismo del mundo vegetativo se divide en dos cuando nos referimos a lo que es la naturaleza del nitrógeno, cuando lo miramos como una especie de respiración del nitrógeno: entonces todo el organismo del mundo vegetal se divide en dos. Las plantas que inspiran y las que expiran... Nuestra labor es aprender a mirar la vegetación de manera que cada especie vegetal aparece situada en el organismo global del mundo de las plantas de la misma manera que cada organismo humano aparece colocado en el interior del organismo global del hombre. Hay que poder mirar las plantas particulares como las partes de un todo. Y si lo vemos así, descubriremos justamente la gran importancia de las papilonáceas". Estas frases hay que ponerlas en el contexto de la conferencia. Las leguminosas son plantas que inspiran ya en el sentido de que absorben el nitrógeno, principal componente del aire, por sus nudosidades, y lo introducen en la tierra. Las demás plantas extraen el nitrógeno del suelo.

Rotaciones y buenas asociaciones

En cuanto a la costumbre de poner habas en el huerto y habas forrajeras en los campos no es algo inmutable, podemos elegir según las necesidades de cada tierra.

Después de sembrar fabáceas es aconsejable esperar 4 años antes de sembrarlas de nuevo en un lugar o de sembrar leguminosas de grano (guisante, alubia verde, altramuz, lenteja).

En extensivos el haba forrajera es muy buena para iniciar un ciclo de rotación, sembrándola antes de un cultivo exigente como puede ser el trigo. Se puede sembrar combinada con avena.

No le gustan los inviernos demasiado rigurosos, sino el clima moderado. Aguanta la altitud y le gustan las tierras francas: arcillo silíceas o arcillo calcáreas, las tierras arcillosas, limosas, profundas, frescas y sanas, pero no las compactadas ni encharcadas. La parcela deberá estar soleada, con factores de luminosidad y calor, tanto en el sentido físico como en el sentido de fuerzas, para que la planta pueda equilibrarse lo mejor posible.

En el huerto, una mata de ortigas protege a las habas del pulgón en 2 metros cuadrados. De hecho se pueden plantar matas de ortiga en cada extremo y otra en el medio de cada fila de habas.

Se asocia favorablemente con aromáticas como manzanilla (*Camomilla matricaria*) y eneldo, con alcachofas, lechugas, patatas, maíz y apio. Las patatas plantadas al lado de las habas estarán protegidas del escarabajo de la patata (*Leptinotarsa decemlineata*). A las fabáceas no les gusta la proximidad de las endivias ni de las aliáceas (puerro, ajo, chalote, cebolla...).

Las habas forrajeras

En el huerto ecológico las habas forrajeras pueden completar la labor de otras leguminosas como las alubias, los guisantes y las habas, aportando más nitrógeno todavía que éstas. De hecho si queremos intensificar el cultivo de plantas fijadoras de nitrógeno incluiremos el haba forrajera como abono verde o cultivo preparativo, porque nos garantizan que los cultivos siguientes tendrán un rendimiento que sin ellas ni nos atreveríamos a soñar, y se mantendrán sanos hasta el día de la cosecha.

El haba forrajera es extremadamente rústica, germina a una temperatura poco elevada y no es sensible a las heladas tardías. Se las puede sembrar cuando todavía es demasiado pronto para hacer otras labores en el huerto, justo al comienzo de la



primera fase de siembra. Un truco es profundizar con la horca de doble mango y airear las filas desocupadas y echar un puñado de granos de haba forrajera cada 50cm. Germinarán pronto, las raíces penetrarán y prepararán el suelo y después de algún tiempo, las numerosas nudosidades que se habrán formado en las raíces permitirán fijar el nitrógeno del aire. Su sistema radicular alimentará primero a la propia planta, luego ofrecerá unas tempranas y olorosas flores para las abejas y, antes de granar, un tierno forraje para el ganado. Además, dejarán preparada una buena tierra.

Algunos detalles

Si entre las habas y guisantes trepadores dejamos al menos 2m entre las filas, no tendremos problemas de pulgón ni de hongos, porque las plantas estarán bien aireadas. Si aparece pulgón negro, se despuntan los tallos de las habas a partir de la sexta o séptima flor.

A las habas les gustan las tierras mullidas y les basta con la fecundidad natural de las mismas, porque aprovecha los restos de cultivos anteriores, sin necesidad de aportes nitrogenados, siendo incluso contraproducentes, pues frenan la actividad de sus rizobios. Como abonado de fondo se puede aportar polvo de roca (basalto, dolomita, fosfato natural molido...) –en unas dosis de 5 litros para dos filas de 5-6m– o el doble si empleamos ceniza de madera.

Los riegos deben ser moderados pero regulares, evitándolos en la época de floración. Las semillas, guardadas secas, tienen capacidad germinativa durante 6 años. Por su dureza, hay que ponerlas 24 horas a remojo antes de sembrarlas.

En agricultura biodinámica se siembran en día fruto (según calendario de María Thun), a la tierra se le echa en gruesas gotas el preparado de cuerno de vaca y al poner la semilla, en el fondo del pocillo se coloca previamente un poco de polvo de basalto o ceniza para crear un entorno bacteriano y fúngico propicio a un nacimiento sano. Para favorecer las fuerzas de luz no se aconseja despuntar las habas, sino cortar los ramos florales a partir de la tercera floración (los ramos florales superiores no suelen llegar a fructificar).



Las habas y las habas forrajeras pueden sufrir tres tipos de enfermedades fúngicas, la antracnosis, la botritis y la royada, así como algunas virosis transmitidas por los pulgones. Se pueden prevenir con de 2 a 4 pulverizaciones con infusión de ortiga, de manzanilla, de milenrama, de melisa.., la que prefiramos. La primera pulverización se hace en el segundo aporcado cuando miden de 8 a 10cm y las siguientes a intervalos de 9 días.



Época de siembra

Existen numerosas variedades locales seleccionadas por los agricultores adaptándolas a sus condiciones locales. Las hay de vaina larga y de vaina corta. La variedad muchamiel es intermedia (12-15cm), muy productiva y precoz. La aguadulce (20-25cm) es más tardía y se puede comer tierna con vaina incluida.

En climas no muy secos se puede sembrar en otoño, a finales de septiembre, incluso a primeros de noviembre. Si lo creemos necesario las podemos acolchar con helechos o con invernadero si las heladas son fuertes (por debajo de –7 °C).

Otra siembra puede ser antes de primavera, a partir de febrero las variedades más tempranas (en mayo en las zonas frías). También, si el clima es frío podemos sembrarlas en bandejas o macetas y después trasplantarlas a comienzos de marzo o bien reponer las que no han germinado en la siembra directa en la tierra.

Se siembran en líneas o surcos dejando entre 40-60cm de distancia, según las variedades y el clima, para que las plantas estén bien soleadas y ventiladas, poniendo dos semillas al menos en cada pocillo, pues es conveniente enterrarlas al menos 6-8cm para protegerlas del frío y distanciada cada mata 20-30cm.

Escarda y caballón

Para controlar las hierbas competidoras y airear la tierra haremos binas o escardas y cuando levante la planta unos 15cm las aporcaremos con tierra. Después se pueden acolchar con paja, helechos o materia orgánica diversa.

Tanto si las hemos plantado para abono verde –como las habas forrajeras– como si son para consumo, una vez recogida la cosecha, se cortan las matas y se dejan dentro de la tierra las raíces, que se humifican rápidamente, sin pudriciones, y alimentan y estimulan la vida de la tierra: en ningún lado encontraremos más lombrices de tierra que entre las nudosidades de las raíces de estas plantas una vez cortadas. ■