

GUÍA DE CULTIVO: HABAS

(*Vicia faba* L.)



Familia: *Fabaceae*
Subfamilia: *Faboideae*
Género: *Vicia*

NOMBRES COMUNES:

Habas, habas grandes, habitas, habas
caballares



ORIGEN

Se desconoce la forma silvestre del haba. Las excavaciones arqueológicas de un asentamiento de la Edad de Piedra cerca de Nazaret (Israel), que data de 6.800 a 6.000 a.C., revelaron los primeros hallazgos de habas. Por tanto, se considera que Oriente Próximo y Argelia son las regiones de origen de las habas actuales. Desde allí se extendió por el Mediterráneo hasta Europa Central. En los primeros siglos después de Cristo, se desarrolló un foco de cultivo en la costa del Mar del Norte, ya que el haba crece bien incluso en suelos salinos.

En la época medieval, el haba de grano pequeño era un alimento básico importante. En esta época apareció por primera vez la forma de grano grande. Con la introducción de las alubias *Phaseolus* procedentes de América Central y del Sur en el siglo XVII, el cultivo del haba en Europa disminuyó drásticamente.



CARACTERÍSTICAS VEGETATIVAS Y GENERATIVAS

- Anual
- **Altura de la planta:** entre 30 cm y 2 m
- **Flor:** blanca con una mancha de melanina (la más común) a violeta-blanca, autopolinización y polinización cruzada
- **Vainas:** 8 - 20 cm de largo y 1 - 3 cm de grosor. Protuberantes y glabras. Una vaina contiene de dos a seis semillas. Cuando las vainas aún están frescas y verdes, las habas están unidas a la vaina por el ombligo y se nutren de ella. En cuanto a las semillas, estas maduran del todo, las vainas se vuelven secas, quebradizas y de color marrón-negro. Si se agita la vaina, se oye el traqueteo de las habas en su interior.
- **Semillas:** de 0,5 a 2,5 cm de largo, de 4,5 a 6 mm de grosor, inicialmente de color verde claro y, cuando maduran completamente, se vuelven de color marrón rojizo o verde más oscuro.
- **Hoja:** ancha y ovalada, de 3 - 10 cm de largo, hasta 4 cm de ancho, algo carnosa y glabra. Cuando las habas están maduras, las hojas se secan y adquieren un color marrón-negro.
- **Tallo:** erecto, cuadrado, hueco y glabro.
- **Raíz:** raíz pivotante de hasta 1 m de profundidad, ramificada en la parte superior. Las bacterias de los nódulos pueden adherirse a ella e introducir nitrógeno atmosférico en el suelo como fertilizante natural.
- Cultivo cada 4 - 5 años en un mismo lugar



SUELO Y CLIMA

- Es preferible un **suelo pesado y limoso** (pH: 6 - 7) con buena capacidad de retención de agua.
- **Elevada necesidad de agua** durante la germinación, así como durante el período de floración hasta la formación de las vainas.
- Prefiere el **clima fresco y húmedo**, no tolera períodos prolongados de calor y aire seco.
- Cuidado con las **heladas tardías** (según el sitio, en torno a los Santos del Hielo, a mediados de mayo). Si la planta es aún muy pequeña soporta las heladas, pero en cuanto tiene muchas hojas se vuelve más sensible.
- Exposición: **medio sombra a soleado**.



MÉTODOS DE CULTIVO

- **Siembra de primavera:** siembra de finales de enero a finales de abril
- **Siembra de otoño:** requiere un invierno templado, si no, utilizar sólo variedades resistentes a las heladas

- Temperatura mínima de germinación 3 - 4 °C
- Distancia entre plantas: unos 10 cm
- Distancia entre líneas: unos 15 - 20 cm
- Profundidad de siembra: 5 - 10 cm, cuanto más ligero sea el suelo, más profunda
- Período de germinación: aprox. 2 semanas

Consejos:

- Aflojar la tierra un poco y abonar con un poco de compost; aparte de eso, el haba no tiene grandes exigencias.
- No es necesario un entutorado, a menos que las plantas estén en un lugar con mucho viento.
- Las habas deben mantenerse siempre húmedas, pero no encharcadas.
- Rotación de cultivos: se recomienda plantar cultivos que consuman nitrógeno antes y después de las habas.



PLAGAS Y ENFERMEDADES

- **Pulgón negro del haba** (*Aphis fabae*): puede infestar las plantas a partir de la primavera, sobre todo si hay cerca una planta huésped como el viburnum, la peonía o la alfalfa. Los predadores naturales del pulgón, como las larvas de mariquita y las avispa icneumonidas, pueden mantenerlos a raya.
- **Roya** (*Uromyces viciae-fabae*): la infestación por el hongo se reconoce por la aparición de manchas y pústulas similares a la roya en la superficie de las hojas. Existen remedios para el hongo, pero se recomienda retirar la planta entera lo antes posible y eliminarla de los residuos. El hongo suele persistir bien en el suelo, por lo que las habas no deben plantarse en este lugar durante un periodo prolongado.
- **Escarabajo/gorgojo del haba** (*Bruchus rufimanus*): sólo después de la cosecha se sabrá si el insecto ha estado activo. El gorgojo utiliza las semillas de las habas en las vainas como una especie de "incubadora" para sus crías. Deposita sus huevos en las vainas y las larvas perforan las semillas. En cuanto el escarabajo crece, desaparece volando. Sólo queda un agujero en la semilla. Las pruebas han demostrado que no es tóxico y que las habas pueden comerse o utilizarse como semilla para la siguiente temporada de siembra.



COSECHA Y USOS

Las habas pueden recolectarse **verdes** (inmaduras) o **maduras**:

- **Inmaduras**: El periodo de recolección es de unos 100 días después de la siembra, cuando las vainas están turgentes y las habas del interior muestran curvas definidas. La cosecha tiene que hacerse de forma escalonada. Las habas tienen un bonito color verde brillante cuando salen de

las vainas. Muy sabrosas cuando se escaldan brevemente y se les quita la cáscara exterior para llegar al tierno núcleo del haba.

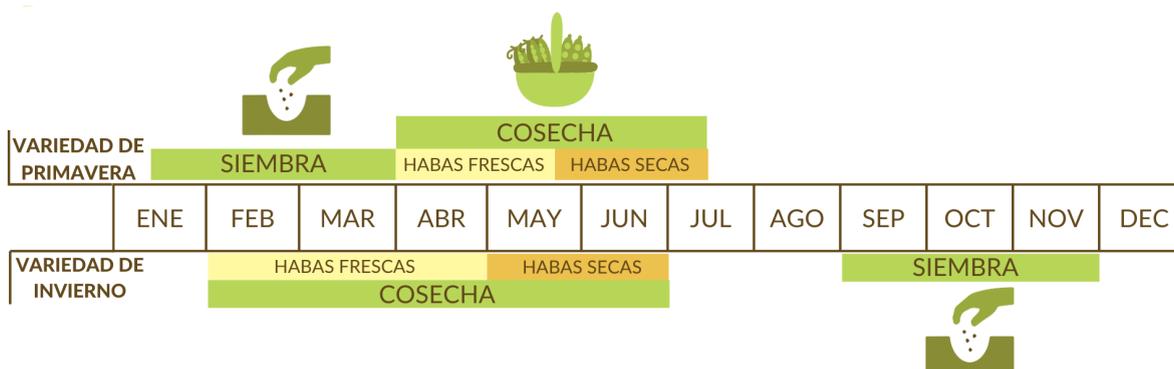
- **Maduras:** Las habas secas se cosechan cuando la planta y las vainas han adquirido un color marrón-negro. También se despojan de las vainas y deben almacenarse en un lugar oscuro, fresco y seco. Como legumbre, sirven para muchos platos deliciosos (por ejemplo, falafel o estofado, o en cremas para untar). Las semillas son viables durante unos 5 años, o más, si se almacenan bien.



INFORMACIÓN ADICIONAL

Precaución con el favismo: Alrededor del 1% de las personas de Europa Central padecen el defecto genético G6PD (glucosa-6-fosfato deshidrogenasa), también llamado favismo. La simple inhalación del polen de habas o su ingestión puede provocar la descomposición de los glóbulos rojos. Los síntomas son náuseas, vómitos y diarrea, dolor abdominal y mareos. En caso de favismo, no plante ni consuma habas.

CRONOLOGIA



El Proyecto Global Bean es una red europea para promover y ampliar el uso y el cultivo de leguminosas en nuestras cocinas, jardines y campos.

Más información, autores y referencias en línea:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:

 Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag

Version 1, Mayo 2022. Este trabajo está bajo una licencia [Creative Commons License \(CC BY-NC-ND 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)