



## Habichuela

### DESCRIPCIÓN

La habichuela es una planta herbácea anual de climas cálidos, tallos delgados, hojas trifoliadas, con pequeñas estípulas en la base del peciolo e inflorescencias que se sitúan en racimos terminales o axilares, según sean variedades enanas o de enrame.

### ORIGEN

Se trata de una planta procedente de América, más concretamente del Perú y según parece sus primeros cultivadores fueron los Incas. En Europa la introdujeron los españoles en el siglo XVI, destacando en España como principales provincias productoras Granada (1.253 ha.), La Rioja (1.043 ha.) y Málaga (830 ha.)\*.

### LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Canarias cuenta con una superficie aproximada de 281 ha, de las que 152 corresponden a la provincia de Las Palmas y 129 a la de S/C de Tfe. En estos últimos 10 años se ha reducido ligeramente la superficie en ésta última pasando de 184(ha.) a las 129 (ha) ya consideradas, no siendo así en la provincia de Las Palmas cuya superficie ha aumentado un 18%. Como principales municipios en S/C de Tenerife tenemos a: La Laguna (15 ha.), Güimar (10 ha.), San Sebastián de la Gomera(7 ha.) Arona , Arico y Hermigua (6 ha.) y Los Realejos, Arafo y Candelaria (5 ha.)\*\*.

Las habichuelas se clasifican en dos subespecies las **de enrame y las de mata baja** (enanas), luego a su vez también según la sección de los frutos en redondas o cilíndricas **bobby y planas**.

Entre las de enrame destacan como cultivar la **Emerite**, con una vaina muy vistosa, (homogénea, fina y sin hebras), y **la Almena y Matilda**, muy similar a la anterior pero con una vaina de color verde más oscuro, ambas cilíndricas.

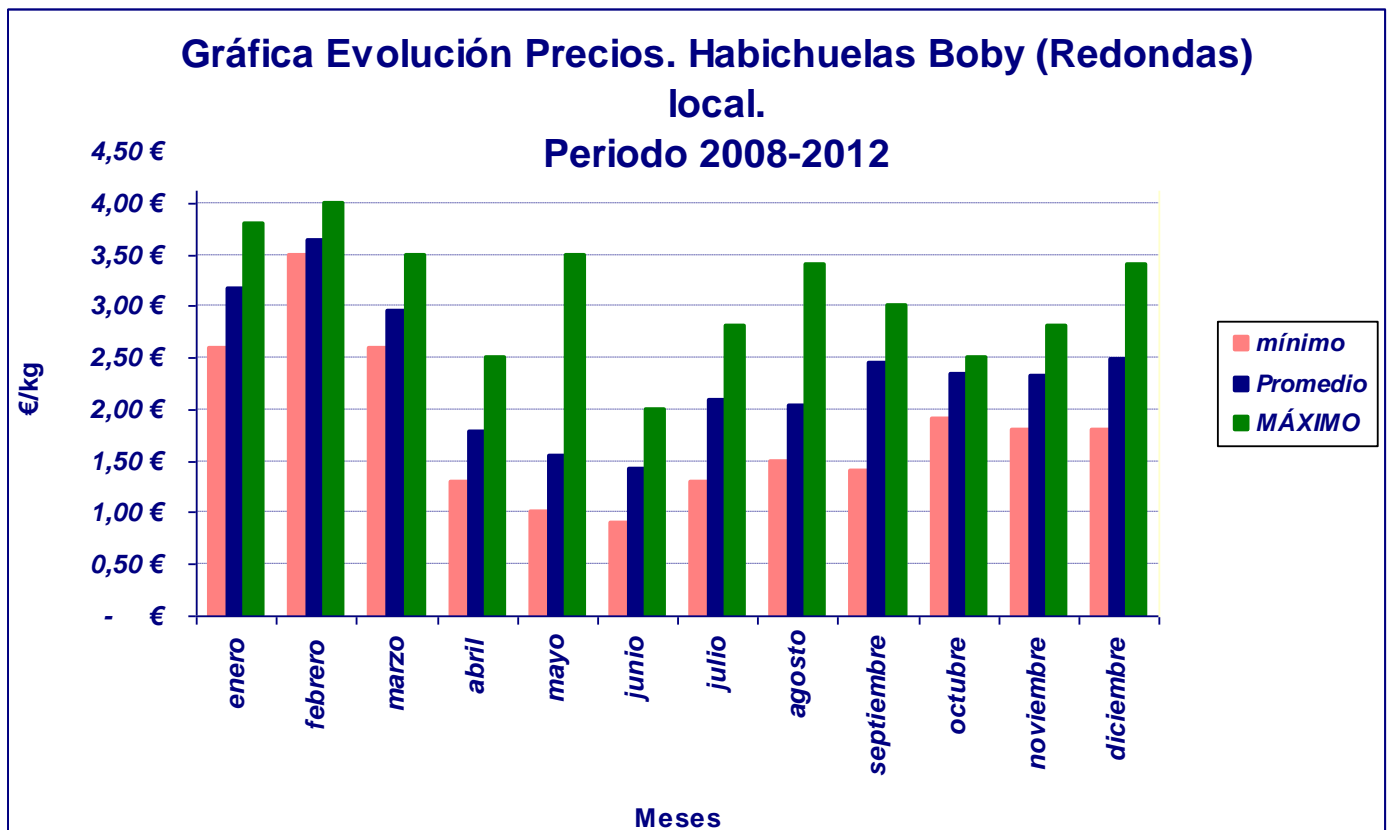
De mata baja podemos destacar la **Primel**, con una vaina similar a la Emerite, cultivada más en la zona norte en la época de junio a septiembre.

En cuanto a las planas podemos citar la conocida como tipo manteca con poca hebra y de grano menudo, entre ellas se cultiva bastante la variedad **Música**.

### PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE entran anualmente unos 626.572 kg., lo que supone un 2,7% de la hortaliza local comercializada en este mercado.

Los precios en MERCATENERIFE presentan grandes oscilaciones dentro de un intervalo entre los 0,90 y los 4,00 €/kilos, localizándose, en general, los mínimos en los meses abril a julio y los máximos a principios de año, aunque éstos están fuertemente influenciados por las condiciones meteorológicas del momento. Por tanto es un producto cuyas producciones son más abundantes en primavera y principios de verano, con lo cual todas las cosechas que se alejen de esta época gozarán de un precio más ventajoso.



### PROPIEDADES NUTRITIVAS

La habichuela aporta una considerable cantidad de vitaminas, proteínas y minerales, además de unos no despreciables contenidos en hierro.

El consumo de la habichuela tiene un doble efecto en el organismo, por un lado, retrasa y regula la absorción de azúcares en el organismo, limitando la acumulación y formación de grasas y, al mismo tiempo, debido a su acción diurética, evita la retención de agua, por lo que es ideal para regímenes de adelgazamiento.

Es corriente comprobar que en el mercado los vendedores hacen constar su frescura uniendo **los extremos hasta comprobar que se parte en dos con gran facilidad, en caso contrario denota elasticidad (falta de frescura).**

Calorías	35 Kcal	Agua	81,0 g
Proteínas	2,4 g	Hierro	0,8 mg
Fibras	3,0 g	Vitam. A	60 ug
Hidratos de Carbono	6,0 g	Vitam. C	19 mg
Grasas	- g	Potasio	910 mg

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

\*Anuario de Estadística Ministerio de Medioambiente y Medio Rural y Marino 2011

\*\*Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2011