



## HABICHUELA

### DESCRIPCIÓN

La habichuela es una planta herbácea anual de climas cálidos, tallos delgados, hojas trifoliadas con pequeñas estípulas en la base del pecíolo 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 de Perú y, según parece, sus primeros cultivadores fueron los Incas. En Europa la introdujeron los españoles en el siglo XVI.

### SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **9.445 ha**, destacando las comunidades de Andalucía (**3.656 ha**) y Galicia (**1.581 ha**) en cuanto a superficie destinada (\*).

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **236,8 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**141,1 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**95,7 ha**) (\*\*). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **5.184 t: 2.261 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **2.923 t** en Las Palmas de Gran Canaria (\*). A nivel municipal destacan: La Laguna (**16,5 ha**), Granadilla (**15 ha**) y San Sebastián de la Gomera (**8 ha**) (\*\*). Los rendimientos se sitúan en torno a los **16.000 kg/ha**.

### LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

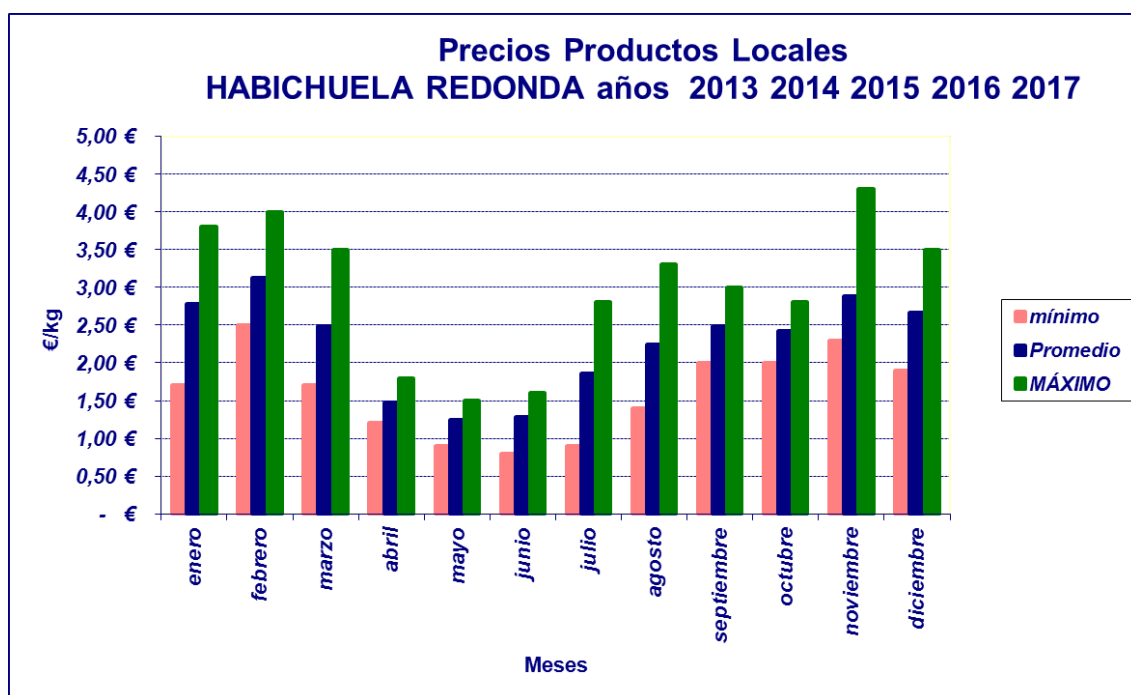
Las habichuelas se clasifican en dos subespecies: de “**enrame**” y las de **mata baja** (enanas). También pueden clasificarse en función de la forma de sus frutos, diferenciándose entre redondas o cilíndricas (**Bobby**) y planas.

- **Variedades 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.
- **Variedades de mata baja:** podemos destacar la **Primel** (con una vaina similar a la Emerite) cultivada más en la zona norte en época de junio a septiembre.
- **Variedades 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 **453.020 kg**, de los cuales el **88%** presenta una procedencia local.

Los precios presentan grandes oscilaciones dentro de un intervalo entre **0,8 y 4,40€/kg**, localizándose los mínimos en los meses de mayo y junio, y los máximos en noviembre (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, por lo que 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, limitando la acumulación y formación de grasas; por otro, 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 2016

(\*\*)Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2016