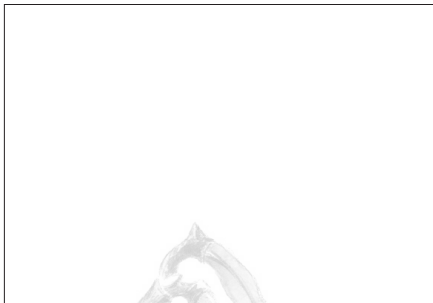


“

”

Ingredientes  
para 4 personas:

Pega tu foto o haz tu dibujo



Describe tu receta paso a paso:



# Mi recetario

## Variedades locales de La Alpujarra



**FRIGÜELO**

*Vigna unguiculata* (L.)  
Walp.



Conoce más en:

## Frigüelo

Los frigüelos son legumbres que comparten cuna de nacimiento con la humanidad, pues crecen silvestres en el África subsahariana, donde las domesticamos hace más de 3500 años (fecha aproximada del hallazgo más antiguo hasta ahora, en Ghana central). Pese a ello, y al igual que el ser humano, pronto salieron de su primer hogar para conocer mundo, y se plantan en la India desde tiempos muy remotos.

Los frigüelos cultivados como fuente de alimento humano pueden clasificarse en dos grandes grupos, según si se cultivan por su legumbre seca o por sus vainas verdes y larguiruchas. Ambos tipos son igualmente ricos en proteínas (del 22 al 27% en peso seco), y están bien adaptados a crecer en entornos cálidos y áridos, así como en suelos pobres. Ello, unido a su mayor resistencia a plagas y enfermedades en comparación con otras especies de legumbre (p. ej. las habichuelas), hace que los frigüelos sean un cultivo esencial en muchos sistemas agrícolas de subsistencia.

Aunque las semillas pueden adoptar coloraciones diversas —crema, marfil, roja, marrón, o negra—, muchas presentan una mancha negra alrededor del hilo (punto por el que germina la semilla), característica que les ha valido apelativos como «careta» en castellano, o *black eyed pea* en inglés.

Además de cultivarse para consumo humano, hay algunas variedades de frigüelo que se cultivan para forraje (el grupo *biflora*), e incluso como fuente de fibra (la variedad *textilis*; las fibras se extraen del largo pedúnculo floral, que en algunos casos ¡pueden alcanzar el metro de longitud!).

En la Alpujarra hay una variante oscura, llamada 'negra'.

### TEMPORADA

**Los frigüelos se siembran a finales de mayo o principios de junio. Se pueden usar en verde durante el verano, o como legumbre seca durante todo el año.**

### ¿SABÍAS QUE...?

Varios nombres que se han atribuido a los frigüelos han terminado asociados a las habichuelas como es el caso del árabe *lūbiya*, que se convirtió en nuestra *alubia*. Incluso el vocablo latín *faseolus* —que hay quien atribuye a nuestra *Vigna unguiculata* y que dio origen a la palabra frigüelo o frísuelo— se convirtió en el género botánico de las habichuelas (*Phaseolus*).



## Olla de frigüelos

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- ½ kg de frigüelos (remojuados la noche anterior)
- 300 g de carne de cerdo en trozos
- 200 g de morcilla
- Un trozo de costilla salada
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo seco, frito
- 8 dientes de ajo
- Laurel
- Aceite
- Comino y sal

### ¿Cómo se hace?

Ponemos a hervir los frigüelos con un chorreón de aceite, la cebolla, el tomate, los ajos y el laurel. Agregamos también las carnes y, cuando hiervan, espumamos. En un mortero majamos el pimiento con unos granos de comino y sal y lo añadimos a la olla. Cuando los frigüelos estén casi tiernos añadimos las patatas; cuando estén prácticamente listas, agregamos la morcilla y dejamos cocer todo junto unos minutos antes de retirar y servir caliente.

## Piñata de frigüelos

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de frigüelos frescos\*
- 2 patatas
- 1 berenjena
- 1 trozo de calabaza
- 1 tomate
- 2 pimientos verdes
- 1 cabeza de ajos
- Aceite
- Perejil
- Pimentón dulce
- \*Hay versiones en las que se mezclan

tanto frigüelos verdes como secos.

### ¿Cómo se hace?

Batimos los huevos y los mezclamos con la leche y un poco de sal. Agregamos la harina y amasamos hasta que quede una masa manejable, ni dura ni blanda. Ponemos abundante aceite en la sartén y, cuando esté bien caliente, echamos porciones de masa con la cuchara. Después de fritas las rebozamos con el azúcar y la canela.