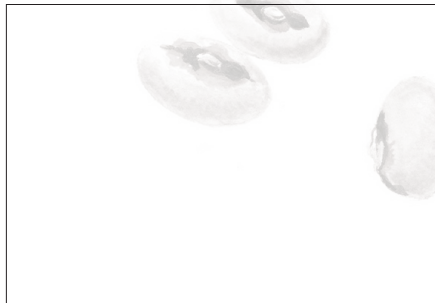


“

”

Ingredientes  
para 4 personas:

Pega tu foto o haz tu dibujo

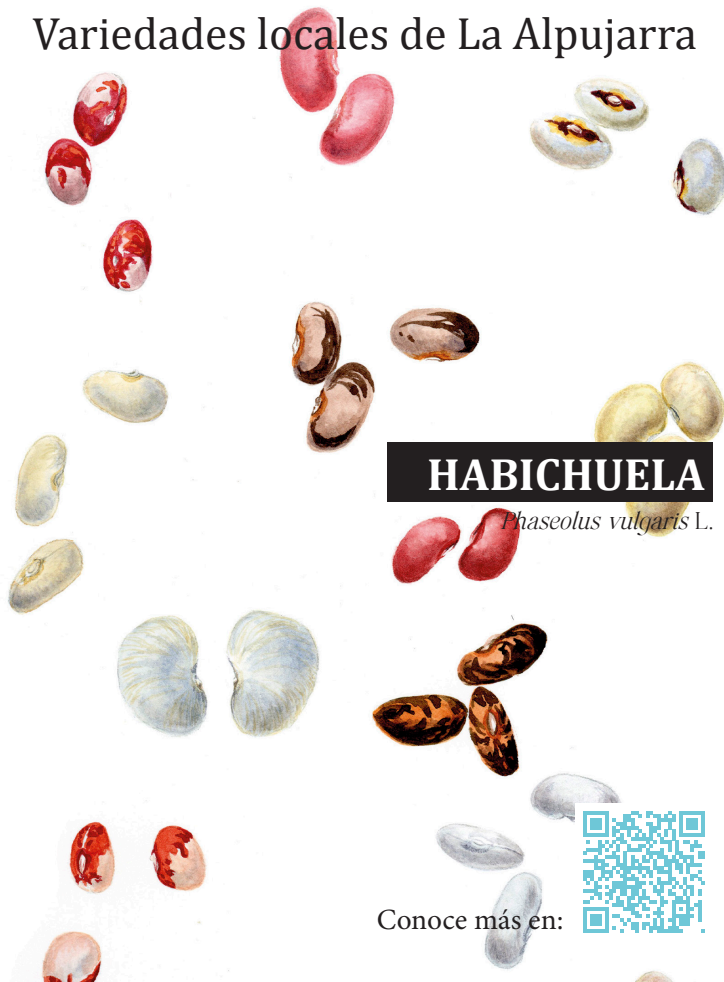


Describe tu receta paso a paso:



# Mi recetario

## Variedades locales de La Alpujarra



**HABICHUELA**

*Phaseolus vulgaris L.*

Conoce más en:



## Habichuela

Oriunda de las Américas, la judía común tiene la distinción de haber sido domesticada en dos lugares y momentos distintos: en Mesoamérica (hace más de 8000 años), y en la cordillera de los Andes (hace unos 6300-7000). Desde entonces, su enorme popularidad no ha dejado de abrirle puertas, hasta asentarse en los cinco continentes. Por su aspecto y tamaño, los conquistadores la tildaron de «pequeña haba» o habichuela, pero en el Nuevo Mundo tiene otros nombres, como *frijol* o poroto.

Las habichuelas atracaron en el Viejo Mundo a través de la península ibérica, tanto desde Mesoamérica (alrededor del 1506) como, más adelante, de los Andes meridionales (después de 1532). Se dice llegaron en los bolsillos de marineros y comerciantes que se vieron atraídos por aquellas curiosas semillas de colorido atractivo. Así, Europa se convirtió en un segundo punto de diversificación para las habichuelas, dando lugar a más variedades nuevas, muchas de las cuales perviven hasta nuestros días. Actualmente se calcula que se cultivan unas 600 variedades a lo largo y ancho del mundo.

No resultará extraño, pues, que esta sea una de las especies con un mayor número de variedades en la Alpujarra, entre las cuales destacan algunas como la 'Mantecosa', 'Bolillo', 'Garbancillas de pinta', 'Mocha colorá' o 'Mocha blanca'. Sus usos principales se dan tanto en verde como en seco; en este último caso, las judías son protagonistas de muchos platos consumidos en las épocas frías, como guisos y potajes. Las habichuelas cultivadas en los valles de la montaña alpujarreña han sido consideradas, tanto en la región como fuera de ella, como semillas de alta calidad. Recientemente se han dado algunos pasos para impulsar la creación de una marca de calidad certificada.

### TEMPORADA

**Se siembran a finales de mayo o principios de junio; pueden recogerse para verdeo desde finales de julio y, ya en seco, en otoño, para consumir todo el año.**

### ¿SABÍAS QUE...?

**En los Andes existen variedades de judías, conocidas como *ñuñas*, que al tostarse o cocerse solo en aceite (durante unos 5-10 minutos), revientan como si de palomitas de maíz se trataran.**



### Verdín

#### ¿Qué necesitas?

Un hueso, por ejemplo de jamón  
Un trozo de tocino salado\*  
Habichuelas verdes  
Espinacas  
Granos de habas  
Lechuga  
Patatas  
Hinojos

\*Cuando no se tenía tocino o carne se usaba la verdolaga (*Portulaca oleracea*) para dar más cuerpo al guiso.

#### ¿Cómo se hace?

Ponemos a cocer el hueso, el tocino, las habichuelas verdes y las espinacas en una olla; cuando rompa a hervir, cambiamos el agua por otra limpia, y volvemos a poner al fuego.

Seguidamente, al volver a hervir, añadimos los granos de habas, la lechuga, las patatas y los hinojos, dejándolo cocer. Una vez guisado, apartamos y servimos caliente.

### Empedrao

#### ¿Qué necesitas? (para 4 personas)

1/2 kilo y un puñado más de judías blancas\* (puestas en remojo la noche anterior)  
2 puñados de arroz  
2 pimientos verdes  
1 pimiento rojo seco  
3 pimientos rojos asados  
1 tomate grande  
1 cebolla grande  
2 dientes de ajo  
Costilla adobada  
Un trozo de longaniza de la Alpujarra  
Laurel  
Pimienta molida  
Condimento amarillo  
Aceite y sal

\*La variedad de judía más apropiada es el 'Bolillo'.

#### ¿Cómo se hace?

En olla de barro cocemos las habichuelas con el laurel y el pimiento seco. Hacemos una fritaila poniendo en el aceite los pimientos verdes, la cebolla, el tomate, los ajos picados, la longaniza y la costilla adobada. Cuando esté hecha, la agregamos a las judías secas cocidas. Si se quiere, incorporamos el pimiento seco triturado y si no, se retira y se tira. Agregamos el arroz sin dejar que se cueza mucho. Al final añadimos los pimientos asados a tiras.