

“

”

Ingredientes  
para 4 personas:

Pega tu foto o haz tu dibujo

Describe tu receta paso a paso:

# Mi recetario

## Variedades locales de La Alpujarra



**HABA**

*Vicia faba L.*



Conoce más en:

# Haba

El haba es una de las primeras legumbres que cultivamos los seres humanos, hace más de 10000 años, en el creciente fértil. Y debió de parecernos un cultivo útil y valioso, pues pronto la encontramos en otras regiones bañadas por el Mediterráneo: los primeros restos hallados en la península ibérica tienen más de siete milenios de antigüedad.

Actualmente cultivadas en más de 50 países, las habas pueden recolectarse inmaduras y consumirse como verdura (en cuyo caso pueden comerse también las vainas), o una vez maduras, tanto frescas como secas. Existen variedades de distinto tamaño y color —desde blanquecinas hasta violetas o negras—, ricas en proteína (hasta el 25% de su peso seco) y en carotenos.

Las habas han gozado de especial estima en lugares como Egipto, donde uno de los platos más consumidos y apreciados es un sencillo plato de habas hervidas conocido como *fūl mudammas*; la versión egipcia del *falafel* (albóndigas de garbanzos) también se elabora con habas. En Al-Andalus esta legumbre también era un alimento popular, usada tanto en verde como seca; entre las recetas más frecuentes hallamos habas tiernas hervidas y aderezadas con sal y pimienta, o tostadas y saladas.

El cultivo de habas para autoconsumo es muy popular en La Alpujarra, donde, además de las tradicionales 'Blancas', existe una variedad 'Negra' y otra a la que llaman 'Tarragona'. En la provincia de Granada existen múltiples plantaciones de esta especie, que es la protagonista gastronómica de fiestas primaverales como las Cruces de Mayo; para ello se acompañan en verde con un pan con aceite y sal llamado «salaílla», y jamón curado.

## TEMPORADA

La siembra se efectúa en otoño, entre octubre y noviembre; se recogen en verde entre abril y mayo. Una vez secas pueden guardarse y consumirse todo el año.

## ¿SABÍAS QUE...?

Existe una condición genética conocida como *fabismo*, una forma de anemia hemolítica que puede crear serios problemas de salud a los afectados cuando ingieren o entran en contacto con estas legumbres. Sin embargo, no todo son desventajas para las personas fábricas: esta característica les proporciona un cierto grado de protección frente a una enfermedad tan extendida y problemática como la malaria.



## Tortilla de habas

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

2 kg de habas tiernas

10 huevos

2 cebolletas frescas

Aceite y sal

¿Cómo se hace?

Limpiamos las cebolletas y las partimos en trocitos. Pelamos las habas y las rehogamos, junto con las cebolletas, en una sartén con aceite; tapamos y dejamos que se frían a fuego lento durante 15 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando para que doren bien. Cuando estén en su punto, retiramos del fuego y escurrimos de aceite. Batimos los huevos con un poco de sal y les incorporamos las habas y las cebolletas; mezclamos bien y freímos en sartén como haríamos con cualquier otra tortilla.

