

Haba de Bétera

Vicia faba L.
Leguminosas



Información general y cultural

Las habas son un cultivo antiguo, de interés por ser un alimento de buena calidad para la mesa en primavera. El follaje de estas es muy bueno como forraje para animales de campo y porque son un buen precedente para las exigentes plantas de verano, puesto que dejan la tierra en buenas condiciones de fertilidad por la capacidad que tienen de fijar nitrógeno atmosférico. El haba de Bétera es todavía una variedad muy apreciada en las comarcas valencianas. Aseguran los agricultores y agricultoras veteranos que sus habas son especialmente dulces y sabrosas, hecho que hace que otros agricultores las busquen a menudo. La selección a lo largo de más de cien años de esta variedad ha dado lugar a vainas largas con siete u ocho habas.

Información agronómica

Son plantas poco exigentes en cuanto a la tierra, a pesar de que no les gusta el agua excesiva ni la sequía fuerte. Tampoco necesitan fertilización previa. Se siembran cuando hay sazon y no se vuelve a regar hasta que no salen las plantas. Prestaremos atención al pulgón y a los hongos si hay exceso de humedad. Se siembra entre septiembre y noviembre, como dice el refrán valenciano: *"el millor favar és el plantat pel Pilar"*. La mata de esta variedad es de porte erecto, con suficiente resistencia a doblarse.

Información organoléptica y nutricional

Podemos aprovechar de las habas, tanto las vainas verdes tiernas, con alto valor alimenticio y fáciles de digerir; como el grano, tierno o seco. Las olvidadas en la mata que tienen el grano demasiado duro, se dejan granar hasta que aparece la ceja negra y se comen hervidas, con sal y hierbabuena. Las habas son un alimento muy completo y nutritivo por el contenido que tienen en hidratos de carbono y fibra. Combinadas con cereal hacen una aportación excelente de proteína vegetal. Contienen también un nivel alto de vitaminas, en especial de ácido fólico y vitamina B1, que nos ayudan en la etapa de embarazo y lactancia, y en periodos de estrés y depresión.

[Cliquen aquí para visualizar más fotografías](#)

Información técnica

Altura de la mata:	120 – 130 cm
Altura de las vainas más bajas:	60 – 70 cm
Color de la vaina:	verde claro brillante
Longitud de la vaina:	28 – 32 cm
Granos por vaina:	6 – 8
Peso de 100 semillas secas:	~ 180 g

Calendario

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
								●	●	●	
		●	●								
				●	●						

- Siembra directa
- Recolección
- Maduración de la semilla

