

HABAS

Época del cultivo: Se siembran directamente en el bancal entre octubre y noviembre.

Siembra: La víspera de la siembra se pone las semillas en remojo en un barreño con agua.

Abrir surcos de 5 cm de profundidad espaciados unos 35 cm.

Echar 1 o 2 semillas cada 15 cm.

Tapar el surco con el rastrillo, compactar la tierra y regar con lluvia fina hasta la aparición de las primeras hojas.

Duración del ciclo: Aparecen las primeras hojas, de 8 a 10 días más tarde. Las heladas retrasan su germinación, pero una vez que han germinado, las soportan. Como la temperatura óptima para su desarrollo es de 12 -18 grados, si las hemos plantado en otoño, el crecimiento adecuado no se dará hasta marzo.

Cuando los tallos tienen entre 20 y 30 cm de altura, aporcar las plantas hasta unos 15 cm de altura para que resistan mejor al viento.

Cuando se hayan formado las flores (mayo o junio), cortar los tallos entre la séptima y la décima flor para evitar el ataque de los pulgones y potenciar el crecimiento de las vainas.

Cosecha escalonada (junio). Se arrancan las vainas llenas de semillas de tamaño medio. Las primeras en madurar son las de la parte de abajo.

Asociaciones: espinaca, lechuga, maíz, patata.

Enfermedades y plagas: Le afectan mucho los pulgones.

Propiedades y usos: Nos comemos las semillas que crecen dentro de las vainas. Son ricas en proteínas, hidratos de carbono, hierro y fósforo.

Son muy buenas para la tierra porque son capaces de captar el nitrógeno del aire y enriquecen el suelo con nitratos.

