

AGOSTO 2012



Boletín de Extensión

Luz Amarilla del Centro Demostrativo y Capacitación ProHuerta
Convenio INTA - Facultad de Agronomía y Ciencias Agroalimentarias
Hospital Italiano

An aerial view of a globe where the landmasses are replaced by various agricultural and urban elements. The top half shows a cow, large green leaves, a corn cob, a tree, and a modern building. The bottom half shows a field of red tomatoes, a pair of red scissors, and a traditional house. The background is a light blue sky with soft clouds.

En todos lados se cuecen habas..., pero...

MES DE LA PACHA MAMA

Un mensaje pedagógico para imitar

UM UNIVERSIDAD DE MORÓN

iii En todos lados se cuecen habas..., pero...!!!

Las habas (*Vicia faba*) son consideradas las legumbres más antiguas que haya consumido la humanidad desde tiempos neolíticos; su origen está en el Mediterráneo. Lamentablemente no tenían buena fama ya que se las consideraba un alimento socialmente inferior (como las legumbres en general) y destinado a la plebe, nunca a la realeza, por esa razón se la llamaba “la carne del pobre”.

Seguramente fue alimento de los españoles en sus viajes a América, donde la introdujeron durante la conquista.

Más allá de su pertenencia a la familia de las Fabaceae (ex leguminosas) el aspecto de la planta y su porte la diferencian de las otras legumbres, tal es así que por su porte erecto, puede utilizarse en borduras de huertas, donde además se lucen sus flores vistosas.

Algunos estudios indican que contiene vitaminas: C, A, E, B1, B2, como así también minerales: Potasio, Fósforo, Sodio, Calcio, mientras que los contenidos en proteína son muy variables según condiciones de cultivo.



RECORDAR que se está dictando el Curso de Huerta, en el Centro Demostrativo San Justo, los MIÉRCOLES de 9 a 12

La incorporación de plantas de habas en la rotación de nuestras huertas, además de producir alimento, persigue el objetivo de que en sus raíces, bacterias del género *Rhizobium* formen nódulos fijadores de nitrógeno del aire, esta simbiosis aporta así fertilidad a la tierra y, al incorporar al terreno toda la planta al final del ciclo, el lote mejora también su estructura dejando condiciones propicias para el cultivo siguiente.

Lo concreto es que anticipando la primavera, ya están para cosechar las habas, y recordando el viejo refrán que “en todos lados se cuecen habas...” comprobamos con frecuencia la dificultad de cocinarlas, debido al desconocimiento de cómo prepararlas para que sean aceptadas por toda la familia.





Las chauchas se pueden comer enteras cuando son tiernas, pequeñas. Cuando las vainas ya están desarrolladas, las semillas (habas) se deben sacar de las chauchas y luego de escaldadas, se les quita el tegumento (piel) y se pueden freezezar o guardar en la heladera por una semana. Si se las desea utilizar inmediatamente se combinan muy bien con cerdo, queso, huevos.



Una preparación apetitosa es freír cebollas cortadas en cubitos, ajo y cerdo, todos juntos hasta que estén dorados, entonces mezclar las habas ya escaldadas y servir con el agregado de manteca derretida y condimentada.

Las habas completamente maduras y secas, se pueden guardar – además servirán como semilla – y utilizarlas en sopas y guisos, durante el próximo invierno; para este fin se las deja en remojo durante la noche y se quita la piel, esto las hace más tiernas.

En Ecuador, Colombia y Venezuela, y varios países de Asia se las consume confitadas como maní; remojadas y peladas, se las fríe en aceite muy caliente durante 3 minutos, se secan en papel y se les agrega sal a gusto.

Las imágenes abajo muestran productos comerciales de habas (broad bean) preparadas en forma similar a la descripta.





MES DE LA PACHA MAMA

En el Jardín de Infantes Jordán Maldonado Anexo y Escuela Primaria Mariano Moreno, de Villa Los Altos, Sierras Chicas,



Córdoba: acompañamos la experiencia de los trabajos en la huerta, que junto a otros talleres se llevan a cabo semanalmente; los alumnos eligen en forma voluntaria la temática del taller que prefieren y, en el caso de la huerta se puede comprobar el trabajo ya en marcha.



Mejorando la tierra con resaca, que el río Salsipuedes deposita muy cerca del patio de la escuela, están logrando muy buenos resultados en almácigos y trasplantes de la estación, marcadamente seca, de manera que el uso adecuado del agua es parte de un aprendizaje fundamental para los niños.

Al finalizar los talleres del mes de agosto, en “la ronda” (forma de reunión comunitaria que practican a diario) la Directora invita a recordar a la PACHA MAMA, haciendo un gesto de respeto a la Madre Tierra, ofreciendo algunos alimentos que ella nos brinda diariamente.



Con llamativo recogimiento, tanto alumnos como padres y maestros se encaminaban al lugar preparado para las ofrendas, las imágenes que siguen



registran el marco natural y algunos aspectos de la “ceremonia”, pero no alcanzan para mostrar la emoción hasta las lágrimas de algunos de los presentes.



UN MOMENTO INOLVIDABLE,
un mensaje pedagógico para imitar.