

Judías Verdes



Planta perteneciente a las leguminosas, mejorante ya que forma nódulos en sus raíces que ayudan a fijar nitrógeno en el suelo. Una vez acabada la temporada podemos usar sus restos como abono verde. Es interesante utilizar su cultivo para preceder el de otras hortalizas exigentes.

Dependiendo del clima de la zona donde la vayamos a cultivar la plantaremos en primavera o principio de verano. Podremos sembrar en suelo o semillero, es preferible hacerlo directamente. Necesita exposición al sol y suelos mullidos. Existen

múltiples variedades atendiendo al tipo de vaina, de semilla, color, así mismo las hay de mata baja o de enrame, éstas última precisarán de tutorado.

Hay lugares donde se combinan por espacio con el maíz de modo que haga de tutor.

Es rica en fibra, potasio, beta-carótenos, provitamina A, vitamina C, B2 y B6 contiene también sodio, fósforo, calcio, magnesio.

Usos terapéuticos

Es depurativa y diurética por lo que se emplea en estados en los que se requiera eliminar por orina. Tiene efecto hipoglucemiante e hipolemiante por lo que puede ser un complemento para tratar diabetes y niveles altos de lípidos en sangre.

Utilizar solo bajo prescripción y control médico en casos de hipertensión, cardiopatía o enfermedades renales graves.

Se prepara en infusión o decocción. En infusión 5 gr de vainas en 250 ml de agua, dejamos reposar 15 minutos, filtramos y se pueden tomar hasta dos tazas diarias.

En decocción 7 gr de vainas en 300 ml de agua hirviendo durante 4 minutos, filtraremos, se pueden tomar hasta tres tazas diarias.

Recetas sencillas

Una vez cocidas y escurridas enriquecen ensaladas de verano con las hortalizas de temporada. Buena compañera en platos tipo menestra.

Judías verdes con patatas

Usaremos ½ Kgr de judías, 4 patatas, 3 zanahorias, 2 calabacines, 4 cebollas. Cocemos una vez limpias, las cebollas, las judías y las zanahorias, añadiremos a media cocción las patatas peladas y enteras con los calabacines partidos a trozos. Añadimos sal. Cuando estén tiernas las escurrimos y ponemos en una fuente, añadiendo aceite de oliva.

Judías con salsa de tomate

Cocemos las judías 10 minutos después de limpiarlas en agua con sal. Las escurrimos y reservamos esa agua. Doramos ajo y cebolla en mantequilla o aceite de oliva. Retiramos el ajo y la cebolla. Añadimos a la mantequilla o aceite las judías, así como unos tomates rallados, sal y el agua de cocer las judías, lo cocemos todo unos 15 minutos. Listo para servir.

Judías a la bechamel

Limpiamos y lavamos las judías. Las cocemos en agua con sal unos 25 minutos y las escurrimos. Preparamos en una sartén honda o cacerola bechamel, utilizando leche y parte del agua de cocción, añadiremos un poco de ajedrea y levadura. Colocamos en una bandeja de horno. Ponemos las judías y las cubrimos con la bechamel, se puede coronar con queso rallado. Lo introduciremos en el horno unos minutos para gratinar.

Judías verdes con judías blancas

Las judías blancas las dejaremos en agua 12 horas. Las guisamos en agua durante una hora. Las judías verdes las coceremos unos 15 minutos hasta que estén tiernas. Escurrimos todas las judías. Reservamos el agua de cocer las blancas. Derretimos mantequilla (30gr) en una cacerola, añadimos harina (60gr), cocemos unos tres minutos moviendo con una cuchara de madera. Agregamos ½ taza del agua de cocer las judías blancas y 1 tazón de leche. Cocemos 10 minutos evitando forme grumos. Ponemos las judías en una bandeja y cubrimos con esta salsa.

CONSUME ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA. CULTIVA TU COMIDA.

3-septiembre-15