

Judías verdes



Las judías verdes pertenecen a la familia de las leguminosas, que incluyen plantas herbáceas y leñosas. Es una planta herbácea y de morfología muy variada.

Se cree que tiene su origen en América, pero algunos historiadores afirman que procede de Asia, China o la India. Lo que si se sabe con certeza es que empezó a cultivarse hacia el año 5000 a.c. Esta verdura fue uno de los primeros alimentos que se encontraron los europeos al llegar a América. Se introdujo en nuestro país y se difundió por el resto de Europa a través de las expediciones a América que tuvieron lugar en el siglo XVI. Su consumo como

verdura fue en el siglo XIX ya que hasta entonces se cultivaban sólo por sus semillas.

PROPIEDADES / SALUD

Las judías verdes son un alimento con bajo aporte calórico. Presentan menos de 30 calorías por cada 100 gr. Este contenido calórico se debe a la presencia de hidratos de carbono, como el almidón, que se encuentra concentrado en sus semillas, así como a la presencia de una pequeña cantidad de proteínas.

Son una buena fuente de fibra, aunque su contenido es menor al que encontramos en otros vegetales.

En relación con la salud:

- Alimento idóneo para incluir en dietas de control de peso por su bajo contenido calórico
- Prevención de enfermedades, como disminuir el nivel de colesterol y prevención de enfermedades cardiovasculares
- Potente diurético y depurativo
- Es un alimento a tener en cuenta en la dieta de la mujer embarazada gracias a su contenido en folats. En niños también es recomendable en su dieta para prevenir deficiencias.
- Favorece el tránsito intestinal
- Beneficia a las personas con diabetes

VARIEDADES / TEMPORADA

Existen más de cien variedades de judías, que se clasifican en dos grandes subespecies:

- Judías de enrame. Vaina gruesa y aplanada. Son matas con tallos largos que han de sujetarse con varillas
- Judías enanas. Vainas más estrechas y redondeadas. Sus matas son bajas, por lo que se pueden sujetar solas

Las judías verdes también pueden catalogarse en función del color de su vaina:

- Judía azul. Variedad poco frecuente en el mercado que se caracteriza por su color azul que desaparece con la cocción
- Judía bobby. Judía gruesa, carnosa y de forma redondeada
- Judía Borlotto. De color blanco y jaspeadas rojas
- Judía de cera. El color de la vaina es amarillo o blanco
- Judía Marbel. De color verde jaspeada de color violeta
- Judía obelisco. De color verde y jaspeada de color púrpura
- Judía princesa. Judías de color verde

La judía es una planta anual



FORMA DE COCINAR

Las judías verdes no han de ser consumidas crudas, además de resultar indigestas poseen una sustancia tóxica conocida como faseolina que se elimina durante la cocción.

Es recomendable meterlas en una bolsa de plástico perforada y mantenerlas en la parte menos fría del frigorífico, así conservan todas sus cualidades durante un periodo de 5 a 10 días. Si se quieren conservar congeladas hay que escardarlas previamente durante unos tres minutos.

Antes de cocinarlas es necesario separar el filamento longitudinal que presentan algunas variedades. Se lavan y ya están listas para ser cocinadas.

Si se cuecen hay que introducirlas en el agua hirviendo y añadir la sal al final de la cocción, así evitamos que endurezcan. El tiempo de cocción es de 15 a 20 minutos dependiendo de las variedades más finas o más gruesas.

Las judías verdes se suelen servir cocidas, calientes y acompañadas con aceite de oliva. Son unas verduras que pueden acompañarse de tomate, jamón, pimiento o por diferentes tipos de salsas. También se pueden consumir frías, aliñadas con una salsa vinagreta o mayonesa o incluso en ensaladas frías o templadas. Pueden prepararse rehogadas o como guarnición de platos de arroz, patatas, carne, pescado....