

ÑUÑA

Nuñas

Phaseolus vulgaris

Fabaceae – Pea

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Origen

A partir de los hallazgos descubiertos en una cueva en Perú, los expertos dicen que la ñuña es una especie que puede haber estado disponible hace 11,000 años. Este descubrimiento indica que la nuña existió mucho antes que los incas, y quizás antes que el frijol común ('frijol', español). Por su antigüedad, la ñuña ha sido llamada "una especie de testigo de los primeros pasos de la domesticación de las plantas". Hoy en día, la ñuña se cultiva en las tierras altas desde Ecuador hasta el sur de Perú.

Usos

La ñuña es utilizada por los habitantes de las montañas altas donde el agua hierve a una temperatura demasiado baja para cocinar frijoles secos ordinarios. (Cocinar a gran altura requiere mucho tiempo y mucho combustible, y los árboles son escasos en las zonas altas).

Nombres comunes

- Inglés
 - Popping Beans
 - Nuñas

Cultivo

La morfología de la ñuña es similar a la del frijol común. Es una enredadera trepadora indeterminada, de 2 a 3 m (6 a 9 pies) de altura, que produce una gran cantidad de vainas a partir de muchas flores que se autoesterilizan. Cada vaina contiene 5-7 semillas. La mayoría de las semillas son esféricas u ovaladas y varían en tamaño de 0.5 a 0.9 cm (1/4 a 1/2 pulgada) de diámetro. Se cultivan mejor a 2,500 m (7,500 pies), pero en Perú se siembran a elevaciones que van desde 1,800 a 3,000 m (5400 a 9000 pies). La ñuña necesita de 500 a 1,300 mm (20 a 50 pulgadas) de lluvia durante la temporada de siembra. Como ocurre con la mayoría de los frijoles comunes, la fijación de nitrógeno será más eficaz en suelos ligeros y bien drenados. Debido a su hábito trepador, la planta de ñuña casi siempre se intercala con maíz, para que pueda trepar por los tallos. Para evitar la polinización cruzada debido al cruce con frijoles comunes y judías verdes, que reduce la capacidad de los frijoles para reventar, la nuña se cultiva en diferentes partes del campo de estos cultivos. La nuña es susceptible a las heladas; la temperatura mínima es de 2-5° C (36-41° F). La temperatura máxima que tolerará es de unos 25° C (77° F).

La cosecha y producción de semillas

La nuña puede ser de diversos colores. En las tierras altas, la cosecha se produce de 5 a 9 meses después de la siembra, pero a una temperatura media de 25° C (77° F), la ñuña madurará en unos 80 días. Las semillas pueden almacenarse durante años y aún conservar su calidad de "nuña"; después de 10 años de almacenamiento a 4° C (40° F), los frijoles almacenados en el banco de semillas del USDA no habían perdido nada de su capacidad para reventar.

Cocina y Nutrición

La ñuña es la contraparte frijol de las palomitas de maíz. Cuando se calientan durante 10-15 minutos en una sartén caliente cubierta con aceite, se desprenden de la cubierta seminal. Durante la cocción, el calor y la humedad se acumulan dentro de la cáscara y hacen que explote, aunque el estallido es menos dramático que con las palomitas de maíz. El frijol no explota y vuela por el aire como lo hacen las palomitas de maíz, sino que se abre como una pequeña mariposa que extiende sus alas. El producto tostado/reventado sabe a maní tostado y se sirve como guarnición o como refrigerio. La nuña contienen un 22% de proteína; otros niveles de nutrientes son altos y similares a los del frijol común.