

CANAVALIA

Haba De Caballo Jack Bean, Pallar De Los Gentiles, Haba De Burro, fríjol de espada, haba blanca, judía sable, poroto gigante

Canavalia ensiformis

Fabaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

Canavalia ensiformis es nativa de las Indias Occidentales y de América Central. Se parece mucho al fríjol espada, *C. gladiata*, y a la especie silvestre predominantemente africana, *C. virosa*. *C. ensiformis* está ampliamente distribuida en los trópicos y subtrópicos, aunque se la considera una hortaliza menor y no una especie de cultivo importante.

Usos

C. ensiformis está teniendo éxito como una planta de cultivo de cobertura de abono verde porque su sistema de raíces profundas puede encontrar agua durante la sequía, su capacidad de fijación de nitrógeno mejora los nutrientes del suelo, y puede intercalarse con banano, cacao, yuca, cítricos, coco, café, maíz, piña, batatas y tabaco. Puede servir como alimento suplementario para rumiantes (animales con segunda masticación), aunque debería introducirse gradualmente como un pequeño porcentaje de la dieta total debido a las toxinas. Algunas culturas asiáticas comen las vainas verdes jóvenes y las semillas, pero sólo después de una cocción completa.

Nombres comunes

- Inglés
 - Jack Bean
 - Horse Bean
 - Habichuela Espada
 - Horse Bean
 - Gotani Bean
 - wonder bean
- Francés
 - le pois-sabre

Cultivo

- **Elevación**- hasta 1800 m
- **Precipitación** - 600-2000 mm
- **Tipos de suelo** - tolera una amplia gama de fertilidad del suelo, pH (preferiblemente pH 5-6) y salinidad
- **Rango de temperatura** - moderadamente alta durante la temporada de cultivo larga
- **Sensibilidad a la duración del día** - los días cortos favorecen el crecimiento en forma de arbusto, los días largos producen el crecimiento en forma de enredadera (hasta 2 m de altura); florece a medida que los días se acortan

Si se cultiva como abono verde, las semillas se difunden. Si se cultiva como cultivo alimentario, las semillas deben plantarse a una profundidad de 2 a 3 cm, con una separación de 30 a 45 cm, en filas separadas por 60-90 cm.

La cosecha y producción de semillas

C. ensiformis prospera en ambientes cálidos y húmedos con una temporada de crecimiento larga. Las vainas inmaduras pueden cosecharse 90-120 días después de la siembra. Las semillas maduras se pueden cosechar 180-300 días después de la siembra cortando toda la planta cuando las vainas estén marrones y secas. Su envoltura seminal gruesa semilla resiste a los insectos excavadores durante el almacenamiento.

Plagas y Enfermedades

C. ensiformis está relativamente libre de plagas y enfermedades. La pudrición de la raíz, los barrenadores del tallo y los escarabajos que se alimentan de hojas plantean problemas en diferentes etapas de crecimiento.

Cocina y Nutrición

Se pueden comer hojas, brotes tiernos, vainas y semillas, pero deben ser muy tiernos y siempre deben estar bien cocidas (con líquido de cocción desechado). Las semillas maduras, a veces consumidas como "alimento del hambre", no son sabrosas, tienen una textura harinosa y requieren horas de remojo (sumergidas en agua o mantenidas húmedas hasta que germinan) y hervir en agua para ablandar y purgar las toxinas dañinas. Sin embargo, son una fuente nutritiva de proteínas y carbohidratos. La cubierta seminal dura, que representa el 13% del peso de la semilla, debe retirarse después de remojarla o cocinarla. Las semillas de *C. ensiformis* pueden tostarse y utilizarse como sustituto del café. En Indonesia, las flores y hojas al vapor se utilizan como saborizantes.

Referencias

Ecocrop. 1993-2007. *Vigna radiata*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Roma, Italia. ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/dataSheet?id=609. Consultada el 18 de junio de 2019.

Heuzé V., Tran G., 2015. Jack bean (*Canavalia ensiformis*). Feedipedia, programa de INRA, CIRAD, AFZ y FAO. <https://www.feedipedia.org/node/327> Actualizado por última vez el 7 de septiembre de 2015

PROTA4U. *Canavalia ensiformis* (L.). [Internet] Record from PROTA4U. Brink, M. & Belay, G. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa / Ressources végétales de l'Afrique tropicale), Wageningen, Holanda. <http://www.prota4u.org/search.asp>. Consultada el 18 de junio de 2019.

Sheahan, C.M. 2012. Plant guide for jack bean (*Canavalia ensiformis*). USDA-Natural Resources Conservation Service, Cape May Plant Materials Center, Cape May, NJ.