

# El Huerto



Número: 186

Líderes en el Negocio Agroalimentario

## PLANTACIÓN DE GARROFÓ

La judía de Lima, también denominada “garrofó” o “bajocó” pertenece a la familia de las *Leguminosiae* y su nombre científico es *Phaseolus lunatus* L.

Es originaria de la América tropical y subtropical. En la zona andina, alrededor de 2.000 aC, se produjo una variedad de semilla grande (tipo Lima). Por el año 1.301 su cultivo se extendió a Norteamérica y en el S XVI llegó al Hemisferio Oriental donde comenzó su cultivo.



Se consumen los granos cocinados, que se pueden adquirir tiernos o secos. Es un ingrediente fundamental de algunos platos, como la paella valenciana, aunque se puede entrar a formar parte de guisos, arroces caldosos, elaboración de humus, etc.

El garrofó es un alimento energético, rico en fibra, ácido fólico, potasio y hierro. Su componente mayoritario son los hidratos de carbono complejos (el almidón). Aporta una cantidad importante de proteína vegetal. Al ser rico en fibra, favorece el tránsito intestinal y proporciona un alto grado de saciedad. Su consumo contribuye a reducir los niveles de colesterol en sangre, a reducir el riesgo cardiovascular y de espina bífida en el embarazo.

La siembra puede ser directa en campo o realización de semillero y posterior trasplante a campo. La plantación en campo se suele realizar en los meses de marzo-abril, según la climatología de la zona. En plantaciones tempranas se pueden emplear sistemas de semiforzado, a base de tunelillos y utilizando como cubierta materiales plásticos o el propileno no tejido.

# El Huerto

La densidad de plantación puede oscilar de las 7.000-9.000 plantas por hectárea. Un marco de plantación orientativo podría ser 2,5 m entre líneas y 0,5 m entre plantas.

Es una planta trepadora y se debe realizar un sistema de entutorado bastante sólido, ya que la planta adquirirá un peso importante, bien a base de cañas, o elementos metálicos.



# El Huerto

En garrofó no hay actualmente material vegetal híbrido, es todo procedente de polinización abierta y seleccionado por los propios productores y algunas casas de semillas.

Dentro del material probado en el Centro de Experiencias de Cajamar en Paiporta (Valencia), destacaron las selecciones:

- Blanco: Semillas Batlle, IAC Semillas y Semilleros Cucala
- Pintado: Vicente Tatay y Pepe Mocholí

