



## HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

### JUDÍAS VERDES

Los **ejotes** (en México y Centroamérica),<sup>1</sup> **porotos verdes** (en Chile), **judías verdes** (en España),<sup>2</sup> **vainicas** (en Costa Rica), **chauchas** (en Argentina, Paraguay y Uruguay),<sup>3</sup> **vainitas** (desde Venezuela hasta el Perú)<sup>4</sup> o **habichuela**,<sup>5</sup> entre otros nombres, son el fruto inmaduro de la planta *Phaseolus vulgaris*. Estas, son las vainas aplanadas y alargadas, en cuyo interior se dispone un número de semillas variable según la especie.

El nombre "judía" viene del árabe (yudiya), y éste del latín (iudaeus) y del hebreo (yehudi). "Alubia" viene del árabe (al-lubíia), tomado del persa (lubía).<sup>6</sup>

Aunque en el proceso de maduración las paredes de la vaina se endurecen mediante la formación de tejidos fibrosos, en su forma inmadura resultan comestibles y se consumen como verdura.

#### Índice

- [1Origen y cultivo](#)
- [2Usos](#)
  - [2.1Gastronomías](#)
- [3Información nutritiva](#)
- [4Denominaciones en español](#)
- [5Referencias](#)
- [6Enlaces externos](#)

## Origen y cultivo [\[editar\]](#)

Antiguamente se sembraban en Centroamérica y [Sudamérica](#). En la actualidad están distribuidas casi universalmente.

Los [europeos](#) se encontraron con las judías verdes en la [conquista de América](#) y pronto las incorporaron a la [cocina europea](#), comenzando a comercializarse como legumbre a finales del siglo XIX. Hoy en día es una [legumbre](#) mundialmente extendida.

Es una planta que requiere un clima húmedo y suave.

La recolección, que puede extenderse durante todo el [verano](#), se hace a medida que las vainas van apareciendo.

Son muy sensibles al frío, la excesiva humedad y los vientos. Pueden sufrir ataques [fúngicos](#), como el [mildiu](#) o el [oidio](#), y de insectos como la [mosca blanca](#).









## Usos[[editar](#)]

---

El principal uso de los ejotes verdes es culinario. Se suelen consumir enteros y se recolectan habitualmente cuando son jóvenes de unos 10 cm de largo, por regla general se suele quitar el filamento longitudinal antes de su cocinado.

Suelen ser cocinados en la mayoría de los platos [hervidas](#), aunque hay recetas que se incluyen crudos en [ensaladas](#) o servidas a la [parrilla](#). Se pueden encontrar fácilmente en los mercados y en las grandes superficies comercializada frescos, [congelada](#) o en conserva (latas o botes de cristal).

## Gastronomías[[editar](#)]

-  **Alemania**. *Birnen, Bohnen und Speck*, plato tradicional de la [cocina de Hamburgo](#)
-  **Estados Unidos**. El *green bean casserole*, plato tradicional de [Día de Acción de Gracias](#) (*Thanksgiving*).
-  **Chile**. El *chacarero*, sándwich de carne, ají, tomate y una porción de porotos verdes (ejote). Tortilla de porotos verdes, Guiso de porotos verdes, Ensalada de Porotos verdes y fritos de poroto verde.
-  **México**. Huevo con ejote, tamal de ejote, hamburguesa de ejote, etc.
-  **Argentina** y  **Uruguay**. Ensalada de chaucha, papa y huevo aliñada con aceite y vinagre.
-  **Perú**. *Vainita saltada*, vainita, papas, cebollas, carne y tomates cortados en tiras al aceite en sartén, similar al lomo saltado.
-  **España**. *Judías verdes con patatas*, plato tradicional muy usado sobre todo para cenar, o en cualquier dieta saludable. Sus ingredientes son judías verdes, patatas, aceite de oliva, ajo, agua y sal.

## Información nutricional[[editar](#)]

---

Son una importante fuente de [proteínas](#), [minerales](#), [vitamina B6](#), [vitamina C](#) y [ácido fólico](#), además de ser altamente diuréticas y digestivas.

## Denominaciones en español[[editar](#)]

---

Recibe diferentes nombres, dependiendo del país y, a veces, de la región.

- **Chauchas**: [Argentina](#), [Paraguay](#) y [Uruguay](#)
- **Ejotes**: [México](#), [El Salvador](#) (*nahuatlismo* de *exotl*)
- **Frijolitos, frijoles verdes**: [Nicaragua](#)
- **Habichuelas**: [Colombia](#), [Cuba](#), [Panamá](#), [Honduras](#) y [España](#) ([Canarias](#), [Andalucía](#) y [Murcia](#))
- **Habichuelas tiernas**: [Puerto Rico](#)
- **Judías verdes**: [España](#)
  - **Alubias verdes**: España ([Navarra](#))
  - **Bajoques**: España ([Comunidad Valenciana](#))
  - **Bajocas**: España ([Murcia](#) y [Alicante](#))

- **Fréjoles:** España ([Asturias](#), [León](#), [Salamanca](#) y [Zamora](#))
- **Frejones** o **fréjules:** España ([Salamanca](#) y [Extremadura](#))
- **Habichuelitas, habichuelillas** o **habicholillas:** España ([Granada](#), [Córdoba](#))
- **Vainas:** España (Norte)
- **Troncheras:** España ([Cantabria](#))
- **Caparrones verdes:** España ([La Rioja](#))
- **Porotos verdes:** [Chile](#)
- **Sítao** (en [filipino](#): *sitaw*; en [inglés](#): *Baguio beans*): [Filipinas](#)
- **Vainicas:** [Costa Rica](#)
- **Vainitas:** [Ecuador](#), [Perú](#), [Bolivia](#), [Venezuela](#), [República Dominicana](#)