

Novos cultivos en Lérez (XIII): Xudía de metro

Xosé Álvarez Castro

A primeira vez que me atopei con esta xudía foi na feira de Cerdal, lugar moi recomendable para contemplar as máis curiosas variedades de cultivo e que se celebra os segundos domingos de cada mes; cando preguntei polo nome dixéronme que eran xudías de metro e, certamente, as vainas que alí había acadaban na súa maioría esta lonxitude. Logo de mercar as sementes, alá por finais de abril fixemos a primeira sementeira.

Aínda que ten o aspecto dunha xudía cilíndrica, en realidade pertence a unha familia de plantas diferentes pois é unha fabácea, o nome da especie é *Vigna unguiculata*, variedade *sesquipedalis*; nalgúns lugares chámaselle xudía chinesa pero parece ser que en certas zonas da península vense cultivando dende sempre e antes de que as verdadeiras xudías chegasen de América. Na actualidade está distribuída por todo o mundo.

Plántase, a finais de abril, a unha profundidade de 3-4 cm e xermina pronto tendo que protexela contra os ataques de lesmas, caracois e paxaros. Como é dun porte máis ben alto, debemos facer un entitorado de canas ou mellor de barras de ferro con malla plástica e formando unha especie de pirámide para lograr maior resistencia. Non é planta que precise moito abonado e ela en por si mellora o solo pois posúe a capacidade de fixar o nitróxeno do aire.

As vainas son de forma cilíndrica e poden acadar o metro de lonxitude pero entre os 50 e 70 centímetros é cando están máis tenras. Se deixamos que maduren, os grans son como as chamadas "carillas" e poden consumirse como as lenteillas ou grans semellantes. Se as recollemos ben cumpridas e secas, podemos conservarlas por moito tempo e para sementar na vindeira temporada. É convínente regar de xeito abundoso, pero sen encharcar, na época da colleita.

As pragas ou enfermidades que poden atacalas son as mesmas que as que atacan á xudía normal ou sexa, pulgóns e araña vermella que poden tratarse con remedios naturais ou produtos específicos.

É rica en minerais, proteínas e fibra podendo facer as mesmas receitas que as outras xudías. Propoñemos a seguinte receita: Cocer as xudías cortadas en anacos; por outra banda, cocer un pouco arroz e retirar cando estea cocido pero consistente. Nunha tixola, poñer aceite, uns dentes de



allo cortados non moi finos e xamón picado, cando empece a dourarse a cebola, engadir as xudías e o arroz e dar unhas voltas para que se empapen do aceite. Servir antes de que enfríen.

