



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE INNOVACIÓN  
E INDUSTRIA  
Dirección Xeral de Investigación,  
Desenvolvemento e Innovación

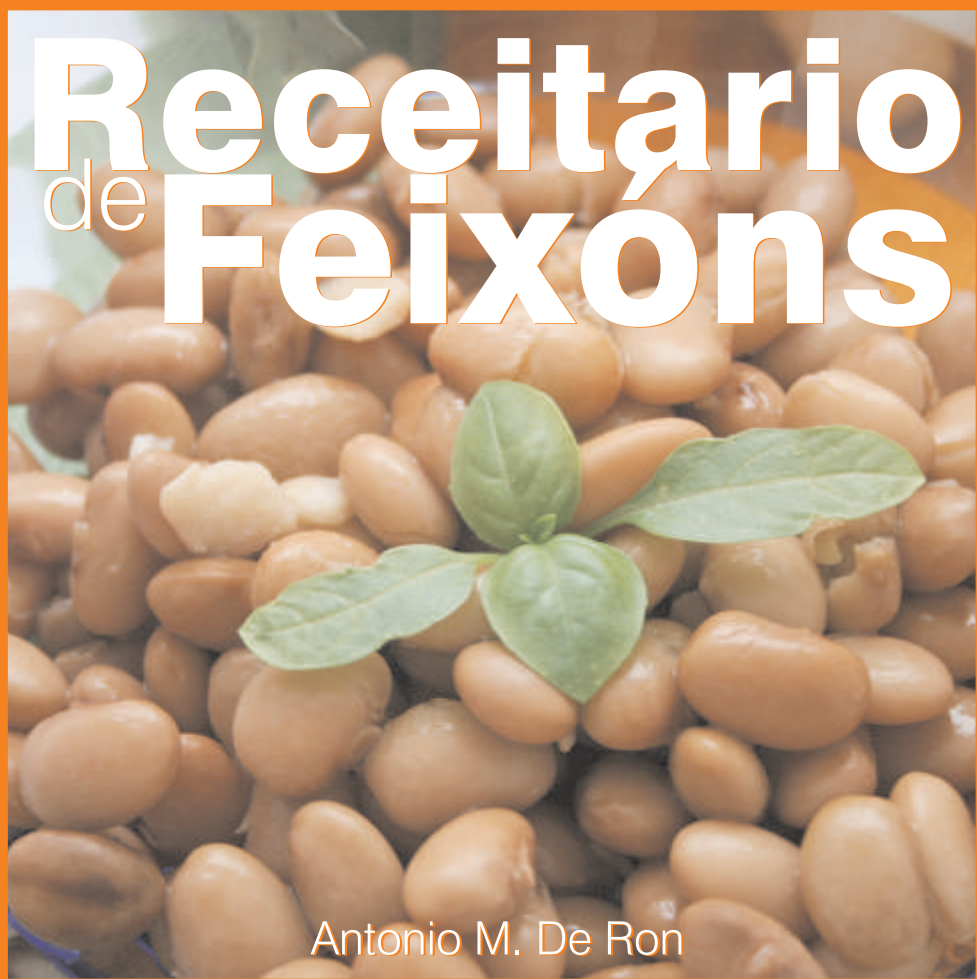


Innovación, Ciencia e Tecnoloxía



CONSEJO SUPERIOR  
DE INVESTIGACIONES  
CIENTÍFICAS

# Recetario de Feixóns



Antonio M. De Ron

# **RECEITARIO DE FEIXÓNS**

Antonio M. De Ron

Misión Biolóxica de Galicia  
Consello Superior de Investigacións Científicas

Pontevedra

2008

## **Receitario de Feixóns**

### **Autor:**

Antonio M. De Ron

### **Edita:**

Misión Biolóxica de Galicia  
Consello Superior de Investigacións Científicas

### **Deseño maquetación e impresión:**

Idea Gráfica

### **Impresión:**

Idea Gráfica

### **Depósito Legal:**

PO 725-2008

Pontevedra 2008

## Limiar

---

A presente publicación recolle algunhas receitas tradicionais de Galicia para a preparación de feixón, co obxectivo de poñer de manifesto a sectores clave da sociedade a importancia dunha alimentación saudable, na cal os legumes poden xogar un papel relevante. Existe unha preocupación social polo papel dos alimentos de orixe vexetal na dieta humana, especialmente en sectores particularmente sensibles, como a infancia, a mocidade e a terceira idade. Os legumes acreditaron o seu valor para a alimentación humana como fonte de proteínas e de glicidos (carbohidratos), pero hai tamén evidencias do seu valor nutricional como alimentos funcionais.

Algunhas Leguminosas, en particular o feixón, ocuparon tradicionalmente un papel relevante na economía rural galega. O cultivo asociado feixón-millo, tradición herdada dos países americanos dos cales proceden estes cultivos, é un referente nos campos de cultivo de Galicia. Nos últimos anos, adquiriu especial relevancia a “Faba de Lourenzá”, acollida a Indicación Xeográfica Protexida (IXP) para o tipo varietal denominado internacionalmente “Faba Galaica”, cultivado especialmente na Mariña Lucense. Pero outros tipos de feixón, como o “Riñón” (típico da Comarca de Bergantiños), “Ollo de Pita” (Rías Baixas), “Planchada” (Bergantiños) e “Faba do Marisco” (Mariña Lucense), teñen un indubidable valor na gastronomía tradicional

galega. Na marxe do feixón, en menor grao o garavanzo, a miúdo denominado “garavanzo castelán” ten presenza na gastronomía galega, ao igual que a lentella, aínda que a súa presenza na nosa agricultura sexa testemuñal.

Esta publicación tense realizado no contexto das actividades da Feira Científica “Legumes: un alimento saudable”, organizada pola Misión Biolóxica de Galicia, do Consello Superior de Investigacións Científicas, celebrada durante a Semana da Ciencia de 2008 en Pontevedra, coa colaboración do Instituto de Ensinanza Secundaria “Sánchez Cantón”. O autor agradece especialmente ao Centro de Interpretación da Faba de Lourenzá (Lugo) a colaboración na presente publicación e a Comisaria da Feira, Dra. María de la Fuente, a súa revisión.

Esta actividade foi patrocinada polo Programa Diverciencia da Dirección Xeral de I+D+i, Consellería de Innovación e Industria da Xunta de Galicia.

En Pontevedra, a 1 de Novembro do 2008

Antonio M. De Ron Pedreira

## Introdución

---

O feixón común (*Phaseolus vulgaris* L.) é unha das Leguminosas de maior importancia económica para a alimentación humana. É unha importante fonte de proteínas, algunhas vitaminas, minerais e fibra, e debe formar parte dunha dieta variada e equilibrada, característica fundamental da cociña tradicional galega.

Trátase da especie de feixón máis comunmente cultivada en España, así como no resto dos países de Europa occidental, na actualidade. O nome do xénero *Phaseolus* procede do grego "fasílos" e do latín "phaseolus".

Colón chamou "habas brancas" a uns grans pequenos que identifica nas súas viaxes a mérica e que corresponderían a variedades da especie botánica *Phaseolus vulgaris* do acervo xenético Mesoamericano, e que, pola súa forma, lembraban ás "habas" cultivadas en España, da especie botánica *Vicia faba*. As diferentes variedades de *Phaseolus vulgaris* foron introducidas en España e Portugal principalmente desde Centroamérica, sobre o 1506 e desde América do Sur despois do 1532, a través de comerciantes que trouxeron as sementes como unha curiosidade. Cando este cultivo chega a España esténdese polo país, e tamén por outros países europeos, probablemente pola maior calidade dos seus grans respecto a "haba" e tamén tal vez pola súa vistosidade, que en ocasións levaría ao seu uso estético, lúdico ou ornamental, ao igual que en América. Neste proceso de substitución de cultivos *Phaseolus* herdou o nome de "faba", "haba" ou "habichuela".

Por outra parte, tamén se cultivaban en España Leguminosas de gran de orixe afroasiático, ligadas á expansión árabe, que son evidentes na agricultura andalusí. Unha destas Leguminosas era a "alubia", en árabe "lubiya" ("alHubiya" co artigo), derivado posiblemente do grego "lobós" ou "lóbía", a través do siríaco, aínda que algúns autores sinalan "lubiya" como un termo persa arabizado. Probablemente a "lubiya" dos textos árabes medievais estéase referindo a *Vigna unguiculata* (L.) Walp, ou tal vez tamén a *Dolichos lablab* L. *Vigna unguiculata* é unha especie de cultivo limitado actualmente, aínda que apreciada nalgunhas zonas de España e Portugal, onde recibe nomes como "caupí" (derivado do cow pea inglés), feixón carilla, feixón de vaca, frijol de frade e "feijão frade". Esta especie aínda se pode atopar nalgunhas zonas de España e Portugal asociada a *Phaseolus vulgaris*, en cultivos mixtos.

Cabe supoñer que unha nova substitución de especies fixo que, de novo, *Phaseolus* herdase o nome de "alubia" utilizado actualmente en moitos lugares de España e que, estrictamente, corresponde á clase comercial internacional denominada tamén "Canellini".

Un feito adicional pon de novo en evidencia as interrelacións con América, neste caso coa zona na cal evolucionou o acervo xenético Andino de *Phaseolus vulgaris*. Na Arxentina e Chile o nome utilizado para o feixón branco de tamaño grande, que se exporta a España e outros países europeos, é precisamente "alubia", aínda que o nome local común do feixón é "poroto",

que deriva do quechua “purutu”. Esta denominación de “alubia”, de orixe árabe tivo que vir, obviamente, de España, posto que os árabes nunca tiveron unha influencia real en América do Sur. Este feito abre a porta a considerar que os tipos varietales de gran cumprido branco evolucionasen en España, despois da introdución por Colón, e regresado posteriormente á zona Andina. Isto implicaría que a mellora xenética, consciente ou inconsciente, dos tipos faba foi realizada polos agricultores en España, especialmente en

Galicia, e que probablemente emigracións posteriores estableceron as variedades melloradas en Norte da Arxentina, especialmente na Provincia de Salta, a maior produtora de “alubia” para exportación. Tal vez por estas razóns, e polo maior aprecio polos grans de tamaño grande e branco, son os tipos de orixe xenético Andinos os máis frecuentes e valorados no mercado español, e con maiores posibilidades de futuro, como a Faba Galaica acollida a Indicación Xeográfica Protexida (IXP) “Faba de Lourenzá.



## **FABADA GALAICA DE LOURENZÁ**

### **Ingredientes**

Fabas de Lourenzá, xamón, panceta, chourizo, morcilla, sal, azafrán.

### **Preparación**

Remollar as fabas, en auga fría, durante 16 horas. Ferver a lume vivo, escumar e renovar a auga de cocción. Férvese de novo a lume lento. Prepárase azafrán, desleído cun pouco de caldo de cocción nun morteiro, despois de torralo nunha tixola quente, e incorpórase á tarteira.

Engádesse o xamón e a panceta e déixase cocer uns cinco minutos coa tarteira tapada, a lume vivo, e se escuma novamente. Despois engádesse os chourizos e morcillas. Férvese de novo, a lume vivo, durante outros cinco minutos e se escuma.

A partir de entón empeza a cocción definitiva a lume lento e coa tarteira case completamente tapada. Cando remate a cocción, déixase repousar a fabada uns minutos, retirada do lume. Co repouso espesará algo o caldo, pero se resultase demasiado solto, tómanse algunhas fabas e se esmagan cun garfo nun prato con caldo da cocción, engádesse á fabada e dáse un fervor rápido para espesar a fabada galaica. Sérvense por separado as fabas e as carnes.

## **FABAS DE LOURENZÁ CON POLO CAMPEIRO**

### **Ingredientes**

Fabas de Lourenzá, polo campeiro, cebola, allo, piriñel, viño branco, porro, cenoria, aceite, sal.

### **Preparación**

Poñer a remollo as fabas durante 12 horas. Lavar, poñer a estofar cunha cenoria un porro, media cebola e aceite durante unha hora e media, moi lentamente.

Limpar o polo, cortalo en anacos pequenos e aliñalo con sal, allo e piriñel. Deixar repousar durante 12 horas. Estofar o polo e mesturalo coas fabas xa cociñadas.

Sazonar ao gusto.

## **FABAS CON CHOURIZO E TOUCIÑO**

### **Ingredientes**

Fabas de Lourenzá, morcilla, chourizo, panceta, cebola, aceite.

### **Preparación**

Póñense en frío as fabas, remolladas 14 horas, a morcilla cortada en catro, a panceta cortada a dados, a cebola enteira e un chorro de aceite de oliva.

Despois de dúas horas de cocción engádeselle un chourizo e móvese a ola sen remexer nunca as fabas. Case ao final, pásase un cazo de fabas e cebola polo pasapuré e engádeselle á salsa para que espese.

## **FABAS DE LOURENZÁ CON CONGRIO**

### **Ingredientes**

Fabas de Lourenzá, congrio, cebola, pemento verde, cenoria, porro, aceite, fariña, colorante, tomate frito.

### **Preparación**

Poñer en remollo as fabas durante 12 horas. Lavar e por a estofar coa cenoria, o porro e a cebola durante unha hora e media. De seguido refogar na tixola o pemento verde, media cenoria e media cebola, todo moi picado.

Quitarlle as espiñas ao congrio, salalo, pasalo por fariña e douralo. Mesturar o refogado co congrio xa dourado. Agregarlle este preparado ás fabas estofadas.

Sazonar e poñer a punto.

## **TORTILLA DE FABAS DE LOURENZÁ**

### **Ingredientes**

Fabas de Lourenzá, patacas, xamón curado, allo, porro, cenoria, pemento verde e vermello.

### **Preparación**

Cócense as fabas remolladas cun chorro de aceite, sal e pirixel. Escórrense e faise un fondo de verduras con allo, allo porro, cenoria, pementos verdes e vermellos, as patacas e o xamón. Pícanse moi miúdos todos estes ingredientes e fríntense con aceite de oliva.

Cando estén moi fritos mestúranse ben coas fabas e cos ovos e cocíñase como unha tortilla de patacas.

## **SALADA MORNA DE FABAS DE LOURENZÁ CON POLBO**

### **Ingredientes**

Fabas de Lourenzá, polbo, aceite, tomaliños, leituga, vinagre, sal.

### **Preparación**

Cócense as fabas remolladas con sal, un chorro de aceite e pirixel. Cando estean tenras escórrense e déixanse enfriar. Faise o revolto con tódolos ingredientes, engádense as fabas e o polbo e aliñase ao gusto.

Servir morno.

## **FABAS CON VINAGRETA**

### **Ingredientes**

Fabas de Lourenzá, cebola, ovos cocidos, aceite, vinagre, pirixel picado

### **Preparación**

Cócense as fabas remolladas con sal e un chorro de aceite. Cando están tenras escórrense e déixanse enfriar.

Faise unha vinagreta co resto dos ingredientes e engádeselle ás fabas.

Este prato sírvese temperado. Pódeselle engadir bacallao cocido e esmiazado.



## FABADA DE MARISCO DE LOURENZÁ

### Ingredientes

Faba do Marisco de Lourenzá, cabeza de pescada fresca, mexillóns con cuncha, gambas peladas, berberechos, extracto granulado de caldo de pescado, viño branco “Rías Baixas”, follas de loureiro galego, cebola, aceite, sal, limón.

### Preparación

Poñer en remollo, durante 14-16 horas “Fabas do Marisco” ou verdinas, de Lourenzá.

Preparar un caldo de pescado cunha cabeza de pescada fresca, mexillóns con cuncha, gambas peladas e extracto granulado de caldo de pescado. A cabeza de pescada débese ferver pouco para preparala despois ao forno. Incorporar ao caldo viño branco “Rías Baixas” e reducir.

Ferver a lume vivo as fabas ata que espumen e baleirar a auga de cocción, substituíndoa por caldo de pescado e engadir unha folla de loureiro galego. Cocer a lume lento ata que as fabas estean case a punto. Engadir sal a gusto.

Dorar cebola, cortada moi fina, en aceite e engadir unhas gambas peladas e berberechos grandes (en conserva ou naturais). Cando a mestura estea ben dourada, engadir viño branco “Rías Baixas”, sal e zume de limón e reducir.

Abrir varios mexillóns na súa cuncha ao vapor de auga, viño “Rías Baixas” e zume de limón.

Engadir o guiso de gambas e berberechos ás fabas e remover. Colocar na superficie os mexillóns e cocer a lume lento ata que a fabada de marisco estea lista para servir.



## **FABAS DE MARISCO DE LOURENZÁ CON CENTOLO**

### **Ingredientes**

Fabas do Marisco de Lourenzá, centolos, cebola, pemento verde, cenoria, porro, aceite, sal, tomate frito.

### **Preparación**

Poñer en remollo as fabas durante 12 horas. Lavar a poñer a estofar xunto coas verduras unha hora e media. Cocer o centolo -media coción- e esmiazalo. Refogar o pemento verde, a cenoria, a cebola -todo moi picado- e o tomate frito. Engadirlle ao refogado o centolo esmiazado, pasar lentamente. Mesturar este refogado coas fabas estufadas.

Sazonar e rematar ao gusto.

## **ALUBIAS ENCEBOLADAS**

### **Ingredientes**

Alubias (feixón branco ou pinto), cebola, sal, aceite.

### **Preparación**

Remollar 14 horas alubias brancas ou pintas. Ferver a lume vivo, espumar e cambiar a auga de cocción. Engadir sal e ferver a lume lento ata que estean case ao punto.

Dorar moita cebola, picada fina, en abundante aceite. Engadir aos feixóns, salar ao gusto e terminar de cocer o prato.

## **SALTEADO DE ALUBIAS**

### **Ingredientes**

Alubias (feixón branco), cebola, pemento verde, pemento vermello, cabaciña, allo, sal, aceite.

### **Preparación**

Remollar 14 horas as alubias brancas. Dorar cebola picada nunha tarteira, engadir pemento verde, pemento vermello, cabaciña e allo. Engadir as alubias e cocer a lume lento aproximadamente 2 horas.

Salar ao gusto e servir.



## ENCHILADAS ENFRIJOLADAS

### Ingredientes

Tortas de millo, queixo fresco esmiazado, feixóns cocidos e moídos, salsa de tomate verde, carne de vacún maior, cocida e esmiazada, chiles, cebola, allo, cilantro, aceite, sal.

### Preparación

Coar os feixóns coidando de que non queden moi espesos, xa que deben estar caldosos. Cociñar os tomates xunto cos chiles e moelos coa cebola, o allo e o cilantro. Sazoar con sal.

Pasar as tortillas polo caldo de feixóns e fritilas en aceite quente, evitando que se douren. Énchense coa carne e cóbrense co queixo e maila salsa.

Deben servirse de seguido, ben quentes.

As tortillas substitúen en México ao pan de trigo. Son discos redondos de masa de millo que poden empregarse como culler, cortadas en catro anacos, dobradas en dous e recheadas –enchiladas- ou enrodelladas e recheas –tacos-. No noso país poden atoparse en grandes superficies e tendas especializadas.

## FRISOLES

### Ingredientes

Feixóns vermellos, pata de porco, prátanos verdes, pelados e picados, cenoura relada, hogao\* licuado ou moído, aceite, sal, pementa branca, comino.

### Preparación

Lávanse os feixóns e pónense en remollo en auga fría dende a véspera. Na mesma auga pónense ao lume durante tres horas co pezuño (se se desexa), a cenoria, os prátanos e o hogao. Cando estén brandos engádese o aceite, o sal e o comino, e déixanse ata que acaden o espesor desexado.

Sérvense con arepas\*\*, patacóns\*\*\*, chicharróns, arroz branco e unha cazoliña de hogao para cada comensal.

### Ingredientes para o hogao\*:

Tomate de aliño picado, talos de cebola picados, aceite, sal, pementa e azafrán

### Preparación

Sofrítense os tomates e as cebolas no aceite, remexendo ata conseguir unha salsa suave. Engádese o sal, a pementa e o azafrán. Pode conservarse na neveira, gardado nun frasco de vidro

\*\* As arepas son tortas de fariña de millo

\*\*\* Os patacóns son rebandas de prátano esmagadas e fritidas.

## **NKUNDE NYEKUNDU (FEIXÓNS VERMELLOS)**

### **Ingredientes**

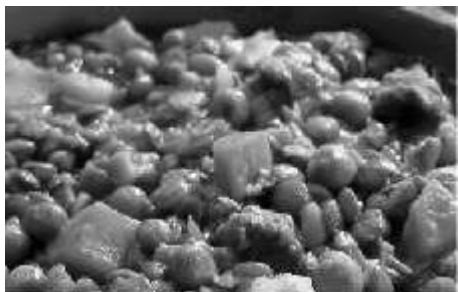
Feixóns vermellos, leite de coco, azucre, canela, sal, cebolas cortadas (opcional), tomates cortados (opcional), pemento verde cortado (opcional), allo esmagado (opcional), curry en pó (opcional), pemento picante picado (opcional).

### **Preparación**

Deixar os feixóns en remollo, cubertas con auga, na véspera.

Poñer os feixóns nunha tarteira con auga, cubríndoas. Engade todos os ingredientes restantes. Tapar e continuar cocendo, removendo de cando en cando ata que esté todo tenro.

O pobo Swahili ten dúas maneiras de cociñar os feixóns vermellos: doces ou salgados. Para cociñalos doces –que se serven ao final do almorzo ou a cea- debe prescindirse dos ingredientes optativos.



## **POROTOS GRANADOS Á MARIÑADA**

### **Ingredientes**

Feixóns tenros, cabaza, cebola, allo, albahaca, camaróns, mexillóns, ameixas, ostras, viño branco, salmón afumado.

### **Preparación**

Poñer a cocer os mexilóns e reservar o seu caldo. Picar finamente a cebola e os dentes de allo, para douralos despois en tres culleradas de aceite de oliva. Despois, engadir o aceite da coción dos mexilóns e verter os feixóns. Deixar cocer durante media hora se son conxeladas e unha hora se son de estación.

Cortar a cabaza en cubos e poñer a cociñar cos feixóns. Aliñar con sal e pementa ao gusto. Partir as follas de albahaca coas mans e agregalas á coción xunto co viño branco. Engadir a metade dos mariscos.

Mentres tanto cociñar o resto dos mariscos aparte, en pouca auga. Finalmente xuntar todos os ingredientes e poñelos nun prato decorados coas talladas de salmón afumado.

## FEIXÓNS O ALLIÑO

### Ingredientes

Feixóns, allo, caldo de verduras, aceite, pirixel picado, noz moscada, comino, sal fino, pementa branca, pemento doce en pó.

### Preparación

Quentar nunha cazola de barro o aceite de oliva cos dentes de allo. Cando comecen a dourarse, refogar aí os feixóns, xa remollados, e logo cubrilos co caldo e deixalas ferver 15 minutos. Retirar os allos, machucalos cun chisco de caldo e engadílos de novo á cazola. Condimentar co pemento doce, a noz moscada e o comino e cociñar durante 15 minutos máis a lume frouxo.

Uns minutos antes de rematar a coción, engadir o pirixel e mesturar.

Servir cun chisco de queixo de San Simón relado e acompañar de torradas de pan frito.

