



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington

Betabeles



Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 Las semillas de betabel germinarán (comenzarán a crecer) mejor si las siembra directamente en su jardín y mantiene el mismo nivel de humedad en la tierra; no deje que se seque y luego vuelva a humedecer.
- 2 Espere la germinación en 10 a 15 días y coseche dentro de 50 a 60 días.
- 3 Los betabeles extraen agua de la capa superior del suelo, por lo que una vez que tienen algunas hojas, deben regarse con menos frecuencia que otros tipos de plantas con raíces poco profundas.
- 4 Elimine el exceso de plántulas de betabel para dar espacio suficiente para que cada planta crezca y se forme la raíz. Coseche las plántulas y utilice en ensaladas.



Temporada y Ubicación

- ✿ Los betabeles pueden crecer a pleno sol o a sol parcial; necesitan al menos 3 horas de luz solar al día.
- ✿ Intente plantar betabeles en un sitio soleado a lo largo en una hilera; son coloridos y crecen fácilmente.
- ✿ Los cultivos de raíces como el betabel se desarrollan bien en áreas con temporadas de crecimiento cortas y noches frescas. También les va bien en jardines de gran altura. El betabel es un buen cultivo para los jardines de otoño e invierno.

Jardinería en Contenedores

- ✿ Elija contenedores de más de 10 pulgadas de profundidad.

Plagas o Enfermedades Clave

Mineros de hojas: use cobertores de hileras flotantes en la primavera para evitar que los adultos pongan huevos en la parte inferior de las hojas de betabel.

Enfermedad de las plántulas: plante semillas a poca profundidad para promover un rápido ascenso de la plántula a través de la tierra.

Minero de hojas

No es la talla actual



Calendario de Jardinería de Washington para Betabeles

Siembra



Transplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar

‡Albina, ‡Chioggia, *Cylindra (parecido a una zanahoria), *Detroit Dark Red, *Early Wonder ‡Golden, ‡Red Cloud, ‡Scarlet Supreme Tall Top, ‡Verduna, ‡Winterkeeper

‡ bueno para siembras de otoño

* bueno para la zona Occidental Central de Washington

‡ bueno para la zona Occidental de Washington



Cuándo y Cómo Cosechar

✿ Coseche los betabeles cuando el hombro (la parte superior del betabel) sobresalga del suelo. Pueden ser del tamaño de una pelota de golf o del tamaño de una pelota de tenis. Si espera más, el betabel se agrandará. Los betabeles grandes pueden ser duros y fibrosos.

✿ Use una pala o paleta para desenterrar suavemente los betabeles, lo cual es más fácil cuando la tierra está húmeda.

Almacenamiento y Cocción

✿ Los betabeles se almacenarán durante un largo período de tiempo si se cortan las hojas.

✿ Lave y seque los betabeles antes de almacenarlos.

✿ Las hojas de betabeles son sabrosas y ricas en nutrientes. Añada las hojas crudas a las ensaladas o cocínelas como lo haría con acelgas, berzas o col rizada.



Ensalada de Betabel y Zanahorias

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Rinde: 3 tazas

Ingredientes

- 1 **zanahoria**, en rodajas delgadas o rallada gruesa
- ¼ de taza de **cebolla** fresca finamente picada
- 2 cucharadas de **mayonesa** baja en calorías
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta**
- 1 cucharada de **cilantro** picado (opcional)
- 6 **betabeles** (de un grosor de 2 pulgadas), cocidos y cortados en cubitos, o 1 lata (15 onzas) escurridos y cortados en cubitos

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Cocine las rodajas de zanahoria, si desea, hasta que apenas estén tiernas. Pruebe en el horno de microondas o al vapor.
3. En un tazón mediano, combine la cebolla, la mayonesa, la sal y la pimienta. Añada cilantro, si desea. Añada los betabeles y las zanahorias y revuelva para mezclar. Sirva caliente o fría.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

