



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington

Col rizada



Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 La col rizada está repleta de vitaminas y es fácil de cultivar.
- 2 La col rizada se puede cosechar durante todo el año, pero es un cultivo de temporada fría que produce más en primavera y otoño.
- 3 Plante la semilla directamente en el suelo o en el contenedor del cual cosechará a principios de la primavera o finales del verano.
- 4 También puede comenzar a sembrar en la primavera alrededor de 4 a 6 semanas antes de la fecha promedio de la última helada para trasplantar más tarde.
- 5 Para obtener el mejor sabor y textura, evite que la tierra se seque.



Temporada y Ubicación

✿ Plante la col rizada en un suelo fértil y bien drenado al sol o sombra parcial.



Jardinería en Contenedores

✿ Una mezcla de col rizada destinada a ser cosechada como ensalada de hojas verdes pequeñas sería ideal para comenzar con semillas en un contenedor a principios de la primavera. Una variedad pequeña también funcionaría bien.

Plagas y Enfermedades Clave

La col rizada tiene pocos problemas de plagas y enfermedades.

✿ Controle los áfidos con un chorro de agua fuerte.

Áfido (Pulgón)
No es el tamaño actual



✿ Controle los alticinos (escarabajos) y gusanos de la col con coberturas de plantas.

✿ Para ayudar a reducir las enfermedades, no plante col rizada u otros "cultivos de coles," como la coliflor, repollo y brócoli en el mismo lugar más de una vez cada tres o cuatro años.

Calendario de Jardinería de Washington para Col Rizada

Siembra



Transplante



Cosecha



ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC ENE

Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar

La col rizada puede ser suave, rugosa, rizada o de encaje y de color verde claro a morado oscuro.

Tipos a considerar: Dwarf Green Curled, Lacinato, Red Russian, Winterbor



Cuándo y Cómo Cosechar

- Las hojas de col rizada se pueden comer en cualquier etapa de crecimiento.
- Para extender la cosecha, use el método de cortar y volver a cortar, quitando las hojas exteriores mientras aún están tiernas y no miden más de 8 pulgadas de largo.
- Para recoger la col rizada, corte o tuerza la base de las hojas cerca del tallo. También puede cosechar toda la planta arrancándola de la raíz. Para obtener el mejor sabor, coseche temprano en la mañana o después de una helada. El clima frío mejora el sabor.



Almacenamiento y Cocción

- Refrigere la col rizada cosechada en una bolsa de plástico abierta o perforada por 5 a 7 días. El sabor se vuelve más fuerte y amargo a medida que se almacena la col rizada. Puede comer col rizada cruda o cocida.
- Para ensaladas crudas, quite el tallo grueso. Corte las hojas en trozos y masajéelas para suavizarlas y reducir el sabor amargo.
- Mezcle la col rizada fresca o congelada en licuados y jugos.
- Cocine al vapor o saltee la col rizada o mezcle las hojas cortadas o rotas en salsa para pasta, sopas, guisos, platos de frijoles y sofritos.

Chips Horneadas de Col Rizada Crujientes

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Rinde: 3 tazas

Ingredientes

- 1 racimo de **col rizada** fresca (aproximadamente 8 tazas, picada)
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- ½ cucharadita de **sal**

Preparación

- Lávese las manos con jabón y agua.
- Caliente el horno a 350 grados F.
- Lave las hojas de col rizada bajo agua fría de la llave. Corte las hojas del tallo grueso y seque completamente las hojas en una secadora rotativa para ensaladas o con toallas de papel.
- Rompa o corte las hojas en piezas del tamaño de un bocado. Ponga en un tazón grande. Rocíe el aceite sobre la col y revuelva para bañar bien.
- Ponga las hojas de col rizada en una bandeja para hornear y espolvoree con sal.
- Hornee hasta que los bordes se doren. Aproximadamente 10 a 15 minutos. Sirva caliente.

