



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington

Tomates



Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 Plante los tomates en el exterior como plantas pequeñas (llamadas “plántulas”) cuando la temperatura del suelo sea de al menos 55 grados F y las temperaturas nocturnas superen los 45 grados F.
- 2 Para obtener mejores resultados, elija tomates robustos que sean cortos y de color verde oscuro. Evite “plántulas” de raíces largas, altas y flojas), amarillas o que hayan comenzado a florecer.
- 3 Plante las plántulas a mayor profundidad que en la maceta en la que se cultivaron, con solo unas cuantas hojas que se vean por encima del suelo.
- 4 Agregue un fertilizante para todo uso en el fondo del hoyo de plantación a la hora de plantar y alrededor de la planta aproximadamente cada 3 semanas hasta que maduren los tomates. Siga las instrucciones en el paquete del fertilizante.
- 5 La mayoría de los tomates necesitan soporte adicional. Proporcione una jaula, estaca o enrejado para tomate a la hora de plantar.
- 6 Mantenga la tierra uniformemente húmeda hasta que aparezcan los tomates, luego riegue profundamente 1 ó 2 veces por semana.



Temporada y Ubicación

✿ Los tomates necesitan al menos 8 horas de luz solar directa todos los días.



Patrón de Crecimiento

A menudo aparece en la etiqueta de la planta o semilla.

✿ **Determinado:** son plantas tipo arbusto que necesitan menos soporte; los tomates maduran aproximadamente al mismo tiempo. Se pueden cultivar en contenedores o en el suelo.

✿ **Indeterminado:** son plantas más altas y anchas que deben tener soporte; los tomates maduran durante una temporada más larga. Mejores para cultivar en el suelo.

Jardinería en Contenedores

✿ Elija un tipo determinado con tomates de menor tamaño.

✿ Plante un tomate en un contenedor de al menos 5 galones. Los contenedores más grandes permiten una cosecha más grande.

✿ Requiere un riego frecuente y uniforme.

Plagas y Enfermedades Clave

✿ **Gusano cornudo del tomate:** retire los gusanos

✿ **Áfidos:** quite con el agua de una manguera

✿ **Pudrición de la punta de la flor:** cubra con mantillo y mantenga la humedad del suelo uniforme. Algunas variedades, como la Roma, son más propensas a esta condición, así que elija otras variedades si es un problema en su jardín.

Calendario de Jardinería de Washington para los Tomates

Siembra



Transplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar

¡Existen más de 4,000 tipos de tomates en muchos colores, formas y tamaños!

Pequeños frutos/cherry: Chocolate Cherry, Juliet, Sungold, SunSugar, Sweet Million

Para rebanar/temprano: Oregon Spring

Para rebanar/temporada media Carmello, Celebrity, Fantastic

Para rebanar/heirloom: Black Krim, Brandywine, Cosmonaut Volkov, Green Zebra

Pasta: San Marzano

Contenedor: Early Girl, Patio, Gold Nugget, Red Robin, Little Napoli



Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ Coseche los tomates antes de que estén completamente maduros. Quite los tomates de la enredadera o corte el tallo con tijeras para evitar dañar la planta.
- ✿ Los tomates verdes que comienzan a cambiar de color se pueden llevar al interior para que maduren. Coseche estos tomates cuando la temperatura exterior baje de 50 grados F.

Almacenamiento y Cocción

- ✿ Almacene los tomates a temperatura ambiente lejos de la luz solar directa. Planee usar dentro de unos días después de que maduren.
- ✿ Refrigerar los tomates maduros puede ayudar a retrasar el ablandamiento, pero puede reducir el sabor.
- ✿ Los tomates se disfrutan crudos y cocidos. Añádalos a pizza, sándwiches y ensaladas o use en salsas y sopas.



Tomates Cocidos con Queso

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Rinde: 3 tazas

Ingredientes

- 2 **tomates** grandes cortados en trozos gruesos (aproximadamente 1 pulgada)
- ½ de taza de **queso** rallado (pruebe parmesano, suizo o tipo cheddar)
- 1 cucharadita de **orégano** seco
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta**
- ¼ de cucharadita de **ajo en polvo** (1 diente de ajo, finamente picado)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Coloque los trozos de tomate en una sola capa en un molde para hornear poco profundo.
2. En un tazón pequeño, combine el queso, el orégano, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Espolvoree la mezcla sobre los tomates.
3. Hornee durante 5 a 10 minutos, o hasta que el queso se ponga de un color dorado y empiece a burbujear. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



El Programa de Alimentos Básicos puede ayudar a proporcionar una dieta saludable de acuerdo con las Pautas alimentarias para estadounidenses. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de Alimentos Básicos al 1-877-501-2233. SNAP-Ed tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.