



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington

Calabaza de verano



Consejos Rápidos de Jardinería

- 1 La calabaza de verano viene en un rango de formas y colores: ¡calabacín verde, calabaza de cuello amarillo y la calabaza Patty Pan son unos ejemplos!
- 2 Esta cosecha de la temporada cálida crece mejor cuando las temperaturas del suelo han calentado a 70 grados F. No se apresure a sembrar en la primavera. Los trasplantes o plántulas tardan aproximadamente 40 a 50 días en madurar.
- 3 Estas plantas requieren riego profundo regular. El suelo 4 pulgadas debajo de la superficie debe ser húmedo, pero no mojado. El riego poco profundo promueve raíces poco profundas o cortas.
- 4 Para evitar el oidio (hongo parásito), hay que regar la base de la planta. No riegue las hojas.
- 5 Para asegurar que tiene suficientes flores abiertas para la polinización, puede elegir cultivar 2 a 3 plantas.



Temporada y Ubicación

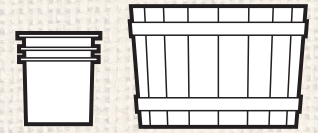
Verano

Jardinería en Contenedores

✿ Muchas variedades de calabaza de verano requieren mucho espacio, pero algunas variedades de tipo arbusto se pueden cultivar en contenedores grandes (vea las variedades recomendadas al dorso).

✿ Las variedades de tipo arbusto necesitan aproximadamente 12 pulgadas de espacio alrededor, cuando están creciendo.

✿ Asegúrese de que su contenedor tiene agujeros pequeños cerca de la parte inferior, para permitir que el agua drene desde el suelo. De lo contrario, las raíces pueden volverse anegadas.



Plagas y Enfermedades Clave

Oidio, Escarabajos del pepino



Calendario de Jardinería del Estado de Washington para Calabaza de Verano

Siembra



Trasplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar

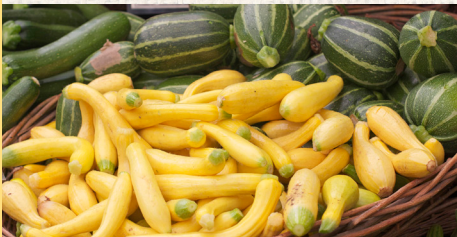
Amarilla: Early prolific straightneck, Multipik, Superset, Fancycrook†, Sunray, Yellow crookneck, Goldbar†, Gentry

Calabacín Verde: Ambassador, Seneca, Elite, Tigress, Aristocrat, Raven†, Cashflow, Noche, Geode (redonda), Floridor (redonda)

Calabacín Amarillo: Gold Rush, Butterstick

Patty Pan: Sunburst†

Las variedades con † se pueden cultivar en contenedores grandes.



Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ Para un mejor sabor, coseche mientras la piel todavía está tierna (no dura) y lisa (sin verrugas).
- ✿ Suavemente pero con firmeza agarre la calabaza cerca del extremo lejos de la planta. Levante y gire para extraer.
- ✿ Coseche frecuentemente, para animar a la planta a producir más calabaza.
- ✿ Si le faltó cosechar una calabaza, y crece muy grande, quítela. Esto ayuda a la planta a poner su energía en el crecimiento de calabazas nuevas.



Almacenamiento y Cocción

- ✿ Puede quitar las semillas y utilizar la pulpa de las calabazas grandes en los alimentos horneados, panqueques o sopas.

Crema de Garbanzos y Calabaza de Verano

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 1 taza de **garbanzos** cocidos (escurridos)
- 2 cucharadas de **jugo de limón amarillo** (fresco o embotellado)
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- ½ taza de **yogur** sin sabor sin grasa
- 1 diente de **ajo**, o ⅓ de cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **pimienta negra**
- ½ cucharadita de **comino molido**

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta conseguir la consistencia deseada (más tiempo para una salsa suave, menos tiempo para una salsa gruesa).
3. Si la crema de garbanzos parece ser demasiado espesa, añada 2 cucharaditas de agua.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- ✿ Verduras como las diferentes variedades de calabaza de árbol, saben deliciosas sumergidas en la crema de garbanzos.
- ✿ Cambie el sabor de la crema de garbanzos añadiendo chile en polvo, cilantro o perejil picado o salsa picante.

