



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington

Cebollines



Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 Los cebollines reciben diferentes nombres, que incluyen cebollas verdes, cebolletas y cebollas de primavera.
- 2 Los cebollines se pueden cultivar al aire libre a partir de semillas cuando la temperatura del suelo es de al menos 50 grados F. También puede comenzar a sembrar en el interior unas 8 a 10 semanas antes de la fecha de siembra y trasplantar al aire libre.
- 3 Separe las plantas al menos a 1 pulgada de distancia entre sí. Riegue lo suficiente para mantener el suelo uniformemente húmedo.
- 4 Mantenga las malas hierbas lejos de las plantas de cebolla. Trate de esparcir mantillo, como paja picada u hojas, alrededor de las plantas para ayudar a mantener alejadas las malas hierbas y retener la humedad.



Temporada y Ubicación

✿ Plante en suelo fértil y bien drenado a pleno sol o sombra parcial.



Jardinería en Contenedores

- ✿ Los cebollines crecen bien en contenedores.
- ✿ Elija un contenedor con una profundidad de al menos 6 pulgadas con agujeros cerca de la parte inferior para el drenaje de agua.
- ✿ Coloque el contenedor en el exterior a pleno sol o sol parcial o al interior cerca de una ventana donde entre mucho sol.
- ✿ Riegue regularmente para evitar que la tierra se seque.

Plagas y Enfermedades Clave

Plagas: minador de hojas de la cebolla, gusanos cortadores, gusanos de cebolla, babosas, trips

Enfermedad: moho polvoriento, la roya

✿ Deje suficiente espacio entre las plantas y mantenga lejos las malas hierbas.



Gusano

✿ No cultive cebollas en el mismo suelo cada año.



Babosa

No están de escala

Calendario de Jardinería de Washington para los Cebollines

Siembra



Transplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar

He-shi-ko, Ishikura, White Lisbon



Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ Coseche en cualquier momento después de que la planta tenga 6 pulgadas de alto.
- ✿ Corte las hojas como desee y volverán a crecer varias veces durante la temporada de cultivo.
- ✿ Cuando esté listo para arrancar toda la planta, afloje la tierra alrededor del cebollín con un tenedor.
- ✿ Retire la tierra de las raíces y córtelas. Enjuague y seque los cebollines antes de usarlos o guardarlos.

Almacenamiento y Cocción

- ✿ Los cebollines son un ingrediente o guarnición común en muchas recetas. La parte verde es suave y dulce; la parte blanca tiene más sabor a cebolla.
- ✿ Almacene los cebollines en una bolsa de plástico en su refrigerador por aproximadamente 1 semana.
- ✿ Para un almacenamiento más largo, los cebollines se pueden congelar para utilizar después en platillos cocidos. Corte, coloque en un molde para hornear y congele hasta que estén firmes. Mueva a un contenedor de congelador etiquetado y use dentro de 4 meses.



Panecillos (muffins) de Huevo y Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 45 minutos

Rinde: 12 panecillos (muffins)

Ingredientes

- ¾ de taza de **queso cheddar** rallado
- 1 taza de **cebolla** picada (de cualquier tipo)
- 1 taza de **brócoli** picado
- 1 taza de **tomate** finamente picado (fresco)
- 2 tazas de **leche** sin grasa o de 1%
- 4 huevos**
- 1 taza de **harina especial para panecillos** (para biscuits o panqueques)
- 1 cucharadita de **condimento italiano** (o albahaca y orégano)
- ½ cucharadita de **sal** y de **pimienta**

Preparación

- Caliente el horno a 375 grados F. Engrase ligeramente 12 moldes para hacer panecillos.
- Espolvoree el queso, la cebolla, el



- brócoli y el tomate en los moldes para hacer panecillos.
- Ponga el resto de los ingredientes en un tazón y mezcle hasta que quede suave. Vierta la mezcla sobre los ingredientes en los moldes para hacer panecillos.

- Hornee hasta que queden dorados o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio, 35 a 40 minutos. Enfríe 5 minutos.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.