



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington

Fresas



Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 Hay tres tipos de fresas: *Las plantas que producen en junio* producen una cosecha por temporada, generalmente desde fines de la primavera hasta principios del verano. *Las plantas perennes* producen dos cosechas por temporada, desde finales de primavera hasta finales de verano. *Las plantas de día neutro* producen durante toda la temporada, de mayo a octubre.
- 2 Durante el primer año pode los tallos florales para obtener fresas duraderas o de día neutro. Esto ayuda a la planta a desarrollar un sistema de raíces robusto para que el segundo año tenga una cosecha completa.
- 3 Las plantas de fresa producen estolones. Estos son tallos que crecen a lo largo del suelo y forman nuevas plantas. Pode los estolones si quiere que sus plantas concentren su energía en producir fresas, ¡o deje que algunas crezcan para obtener nuevas plantas!
- 4 Para una parcela de fresas saludables, planee mover las plantas a un área diferente de su jardín cada 4 a 5 años.



Temporada y Ubicación

✿ Plante fresas a principios de la primavera tan pronto como el suelo sea viable. Elija un área con pleno sol y suelo fértil y bien drenado. 

Jardinería en Contenedores

- ✿ Las fresas de día neutro son las mejores para los contenedores.
- ✿ Elija un contenedor de 10 a 18 pulgadas de profundidad y 12 o más pulgadas de diámetro.
- ✿ Cuatro plantas caben en una maceta de 12 pulgadas de diámetro.
- ✿ Use contenedores con agujeros en la parte inferior para el drenaje.
- ✿ Riegue las plantas al menos una vez a la semana. Durante el clima cálido, revise el suelo todos los días y riegue cuando esté seco.

Plagas y Enfermedades Clave

- ✿ *Insectos del vecindario*: proteja las plantas con cobertores de hilera o mallas.
- ✿ *Enfermedades de las plantas*: retire las hojas viejas y los frutos podridos en cuanto los vea. No siembre donde se han cultivado tomates, papas, pimientos o berenjenas.

Calendario de Jardinería de Washington para Fresas

Siembra



Cosecha, Plantas que producen en junio



Cosecha, Plantas perennes y plantas de día neutro



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

Adaptado de WSU Extension Publications: SNAP-Ed Fresh From The Farm Strawberries and WSU Master Gardener Program "Planting Strawberries" (<https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2076/2017/06/C135-Planting-Strawberries-15a.pdf>).

Algunos Tipos para Cultivar

Plantas que producen en junio: Allstar, Puget Reliance, Tillamook.

Plantas perennes: Fort Laramie, Ozark Beauty, Quinault.

Plantas de día neutro: Albion, Sweet Anne, Tribute, Tristar.



Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ Coseche la fruta cuando esté completamente roja. Si planea almacenar la fruta durante unos días, coséchela cuando esté roja en un 75%. Las fresas maduran rápidamente en temperaturas cálidas, así que revíselas con frecuencia en el clima cálido y después de la lluvia!
- ✿ Las fresas durarán más si se les deja su tallo y hojas verdes cuando las recoge. Use sus uñas o podadoras para cosechar.

Almacenamiento y Cocción

- ✿ Para obtener el mejor sabor y textura, planea comer o congelar las fresas poco después de recolectarlas. Para almacenar hasta por 3 días, refrigere sin lavar ni quitar el tallo y las hojas verdes. Mantener las fresas secas ayuda a retrasar el deterioro. Para un almacenamiento más prolongado, congele las fresas limpias y enteras en una bandeja para hornear, luego empaque en recipientes para congelar etiquetados.



Ensalada de Fresas y Pepinos

Tiempo de preparación: 20 minutos

Rinde: 4 tazas

Ingredientes

2 cucharadas de **yogur natural** sin grasa o bajo en grasa
4 cucharaditas de **vinagre de sidra de manzana**
1 cucharada de **miel** o azúcar morena empacada (vea **Nota**)
¼ de cucharadita de **cebolla en polvo**
¼ de cucharadita de **mostaza preparada**
¼ de cucharadita de **sal**
1 cucharada de **jugo de limón verde**
1 ½ cucharaditas de **aceite vegetal**
¾ de cucharadita de **semillas de amapola** (opcional)
2 tazas de **fresas**, en rodajas
2 ½ tazas de **pepino**, en rebanadas redondas delgadas

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón pequeño, combine el yogur, el vinagre, la miel, la cebolla en polvo, la mostaza, la sal, el jugo de limón verde, el aceite y las semillas de amapola (si desea). Mezcle bien.
3. En un tazón grande, agregue las fresas y las rebanadas de pepino. Vierta el aderezo encima y suavemente revuelva hasta que todo esté cubierto de manera uniforme.
4. Refrigere lo que sobre dentro de 2 horas.

Nota

No se recomienda la miel para niños de menos de 1 año de edad.

