



Oregon State University
Extension Service
Master Gardener™

Cultivando en Oregón

Rábanos

Consejos Rápidos para el Jardín

- 1 Los rábanos son fáciles y rápidos de cultivar a partir de semillas. Son perfectos para jardines pequeños, semilleros elevados y contenedores.
- 2 Espolvoree las semillas sobre tierra húmeda y cubra con al menos ½ pulgada de tierra. Riegue las semillas después de plantarlas y mantenga la tierra húmeda.
- 3 Después de que las semillas broten y formen un segundo set de hojas, arranque para dejar 1 ó 2 pulgadas entre cada rábano. Entresaque las plántulas de rábano adicionales con unas tijeras pequeñas en la base de la tierra.
- 4 En lugar de plantar muchas semillas a la vez, plante algunas semillas de rábano cada 10 días para una cosecha más prolongada.



Temporada y Ubicación

- ✿ Los rábanos crecen mejor en clima fresco. Si los veranos son calurosos, intente plantar en primavera y nuevamente en otoño.
- ✿ Plante en tierra bien drenada en el sol o sombra parcial.

Jardinería en Contenedores

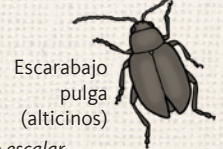
- ✿ Elija contenedores de al menos 6 pulgadas de profundidad y con agujeros en el fondo para el drenaje.
- ✿ Mantenga la tierra uniformemente húmeda; nunca permita que las macetas se sequen por completo.
- ✿ Para obtener rábanos de mejor sabor, mueva los contenedores a áreas más frescas durante los meses calurosos de verano.

Plagas y Enfermedades Clave

- ✿ Escarabajo pulga (alticinos), áfidos
- ✿ Controle el escarabajo pulga con cubiertas para cultivos.
- ✿ Enjuague los áfidos con un chorro fuerte de agua.



Áfido



Escarabajo pulga (alticinos)

No escalar

Calendario de Jardinería de Oregón para Rábanos

Área Central / Este



Willamette Valley



Área Costera



↓ Plante ↑ Coseche

Algunos Tipos para Cultivar

Rojo: Fuego, Comet, French Breakfast, Cherry Belle, Early Scarlet Globe, Champion

Blanco: Burpee White, White Icicle, Early White Globe, Faribo White Snowball



Cuándo y Cómo Cosechar

- Los rábanos están listos para cosechar de 3 a 6 semanas después de plantar las semillas. Mire el paquete de semillas para los días estimados de cosecha para su variedad.
- Recoja los rábanos tan pronto como tengan un tamaño utilizable. Cuando se dejan en el suelo por más tiempo, pueden agrietarse, volverse esponjosos o leñosos y tener un sabor picante.
- Coseche los rábanos jalando de la base de las hojas verdes cerca del suelo.



Almacenamiento y Cocción

- Enjuague y seque las raíces y las hojas verdes de los rábanos después de cosecharlas.
- Corte las hojas verdes de la raíz y refrigérelas en recipientes separados. Se recomienda usar las hojas verdes dentro de 3 días. Las raíces de rábano deberían de utilizarse dentro de 2 semanas.
- Cubra ensaladas, sándwiches, tacos o estofados con rodajas de rábano para que sean más sabrosos y crujientes.
- Rostice rábanos con otras verduras o agregue rábanos y hojas de rábano a un salteado. Los rábanos cocidos tienen un sabor suave y dulce.

Ensalada de Rábano y Pepino

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de preparación: 15 minutos

Rinde: 5 tazas

Ingredientes

- ¼ de taza de **yogur natural** sin grasa
- ¼ de cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **sal y pimienta**
- 1 manojo de **rábanos** (aproximadamente 10), en rodajas finas
- 1 **pepino**, cortado en rebanadas delgadas

Preparación

- Lávese las manos con jabón y agua.
- En un tazón grande, mezcle el yogur, el ajo, la sal y la pimienta. Añada los rábanos y el pepino revolviendo para mezclar.
- Cúbralo y refrigere por al menos 15 minutos antes de servir.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

Intente agregar más condimentos como cebolla en polvo o eneldo.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.