



Oregon State University
Extension Service
Master Gardener™

Cultivando en Oregón

Coliflor



Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 La coliflor es miembro de la familia de la mostaza (o col) junto con el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo, la col rizada y los rábanos.
- 2 Intente cultivar variedades de coliflor con diferentes colores, incluyendo blanco, amarillo, verde y morado.
- 3 Empiece semillas al interior aproximadamente 6 semanas antes de plantar al exterior o trasplantar una plántula en su jardín. Plante dejando de 12 a 24 pulgadas de distancia entre sí.
- 4 Riegue para mantener la tierra uniformemente húmeda.
- 5 Agregue un fertilizante balanceado cada 3 a 4 semanas después de que la planta tenga aproximadamente 4 pulgadas de altura. Siga las instrucciones del paquete de fertilizante.



Temporada y Ubicación

- ☀ Plante en suelo fértil y bien drenado a pleno sol.
- ☀ La coliflor prefiere el clima fresco, así que planifique una cosecha en primavera u otoño.



Jardinería en Contenedores

- ☀ Elija variedades pequeñas y compactas como Snowball o Violet Queen.
- ☀ Use al menos un recipiente de 5 galones con agujeros en el fondo para el drenaje.

Plagas y Enfermedades Clave

- Áfidos:** quite con agua de la manguera.
- Gusanos de col:** quite con la mano.
- ☀ Use cubiertas para las plantas al principio de la temporada para reducir las plagas.
- ☀ Para ayudar a reducir las enfermedades, no siembre verduras de la familia de la col en la misma área más de una vez cada 3 o 4 años.



Áfido



Gusano de Col

El dibujo no está a escala

Calendario de Jardinería de Oregón para Coliflor

Área Costera



Willamette Valley



Área Central / Este (como trasplantes)



Área Sur



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

● Plante las Semillas al Interior ↓ Plante ↑ Coseche

Algunos Tipos para Cultivar

Snowball, Snow Crown, Candid Charm, Apex, Amazing, Cortez, Titan, Violet Queen, Graffiti, Panther



Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ Coseche las cabezas de coliflor cortando el tallo por debajo de la cabeza cuando tenga un tamaño utilizable. Las cabezas deben ser apretadas y densas.
- ✿ Retire las hojas envueltas alrededor de la cabeza.

Almacenamiento y Cocción

- ✿ Refrigere la coliflor después de recogerla para conservarla hasta por 3 semanas.
- ✿ Coma coliflor cruda con un dip o mezclada con una ensalada. Use la coliflor cocida en sopas, salteados o como guarnición.
- ✿ Congele la coliflor o prepárela en encurtido para un almacenamiento más prolongado.



Tots de Coliflor al Horno

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Rinde: 15 tots

Ingredientes

2 tazas de arroz de **coliflor** rallada o finamente picada (aproximadamente la mitad de una cabeza de tamaño mediano)

1 **huevo**

3 cucharadas de **harina**

¼ de taza de **queso tipo cheddar** rallado

¼ de cucharadita de **sal**

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el horno a 400 grados F.
3. Engrase ligeramente una bandeja para hornear.
4. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle bien.

5. Presione la mezcla para poder preparar aproximadamente 15 bolitas o troncos pequeños y colóquelos en la bandeja para hornear con suficiente espacio entre cada uno.
6. Hornee por 20 minutos o hasta que estén completamente cocidos. Para tots más crujientes, rostice por 2 minutos más. Preste atención para evitar que se quemen.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota

La textura será mejor cuando estén recién hechos.

