



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington


Zanahorias

Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 Las zanahorias crecen mejor en tierras sueltas y bien drenadas o en semilleros elevados. Es mejor plantar las semillas en el jardín a una profundidad de aproximadamente ¼ a ½ pulgada. A las zanahorias no les gusta que las trasplanten.
- 2 Al plantarlas, cubra las semillas con tierra suave para que las plántulas (plantas jóvenes) puedan salir fácilmente.
- 3 Debido a que las semillas de zanahoria son pequeñas, es fácil plantar más de la cuenta. Quite las plántulas (delgadas) que estén creciendo juntas de modo que solo quede una plántula para crecer, y separe las plántulas al menos 2 pulgadas.
- 4 Mantenga el semillero húmedo. Una vez establecidas las plantas (plantas más viejas con más crecimiento), riegue regularmente para evitar que la tierra se seque.



Temporada y Ubicación

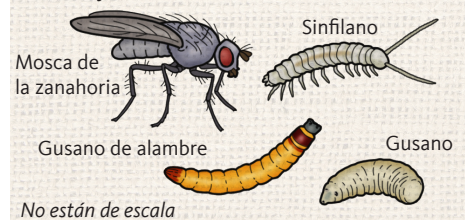
- ☼ Las zanahorias se pueden plantar desde la primavera hasta mediados del verano.
- ☼ A las zanahorias les gusta el pleno sol, pero pueden tolerar algo de sombra. 

Jardinería en Contenedores

- ☼ Las zanahorias no ocupan mucho espacio, por lo que se pueden cultivar en contenedores. Elija uno de los tipos de zanahoria más cortos (Chantenay, Nantes o Thumbelina) y un contenedor de al menos 12 pulgadas de profundidad.

Plagas y Enfermedades Clave

Las zanahorias son propensas a la mosca de la zanahoria, gusanos de alambre, sinfilanos, gusanos de la col, gusanos de la cebolla y otras plagas. Para ayudar a repeler plagas, plante las zanahorias con plantas de la familia Allium (plantación complementaria), como ajo, cebolla o cebollino.



Calendario de Jardinería de Washington para las Zanahorias

Siembra



Transplante



Cosecha



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

Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar Según su Color:

Naranja: Red Core Chantenay, Royal Chantenay, Scarlet Nantes, Bolero, Napa, Danvers

Amarillo: Yellowstone, White, White Satin

Morado: Purple Haze, Mini, Thumbelina



Cuándo y Cómo Cosechar

- Las zanahorias son una de las primeras y últimas verduras que se cosechan.
- La mayoría de los tipos están listos para cosecharse cuando el “hombro” (la parte superior de la raíz) mide aproximadamente ½ pulgada de diámetro (ancho), o más.
- Utilice una paleta o un tenedor para aflojar la tierra y desenterrar suavemente las zanahorias, que es más fácil cuando la tierra está húmeda.



Almacenamiento y Cocción

- Si se almacenan en un lugar fresco, las zanahorias se mantendrán frescas durante mucho tiempo.
- Corte las puntas verdes y lave y seque las zanahorias antes de almacenarlas.
- Pocas verduras pueden igualar a las zanahorias cultivadas en casa en cuanto a contenido de vitaminas y sabor dulce. Disfrútelas crudas con dip, ralladas en ensaladas, rostizadas o cocidas y machacadas.

Licuada de Durazno y Zanahoria

Tiempo de preparación: 5 minutos

Rinde: 3 tazas

Ingredientes

- 1 plátano mediano, pelado (fresco o congelado)
- 1 taza de **zanahorias** (ralladas crudas, picadas crudas luego cocidas y enfriadas, congeladas y descongeladas o enlatadas y escurridas)
- 1 lata (15 onzas) de **duraznos**, sin escurrir o 1 ½ tazas de duraznos frescos o congelados y ¾ de taza de agua

Preparación

- Lávese las manos con jabón y agua.
- Combine todos los ingredientes en una licuadora, incluyendo el jugo o almíbar de los duraznos enlatados.
- Mezcle hasta que quede suave y sirva inmediatamente.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



Notas

El jugo o almíbar de los duraznos enlatados se puede reemplazar con ¾ de taza de agua y el endulzante de su elección.