



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington


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



El dibujo no está a escala



Gusano de Col

Calendario de Jardinería de Washington para Coliflor

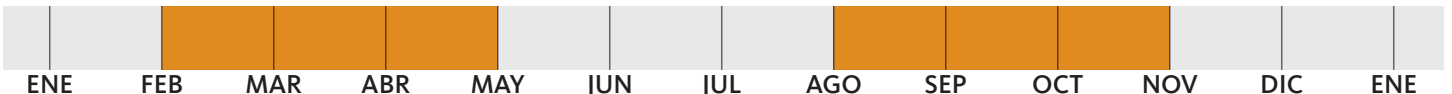
Siembra



Transplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

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.

