



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington Brócoli

Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 El brócoli es un miembro de la familia de la mostaza (o col) junto con las coles de Bruselas, el repollo, la coliflor, la col rizada y los rábanos.
- 2 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.
- 3 Riegue para mantener la tierra uniformemente húmeda.
- 4 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.
- 5 Las temperaturas altas (por encima de los 80 grados F) hacen que las plantas de brócoli produzcan tallos en flor. Esto se conoce como florecimiento. Una vez que el brócoli florece, puede tener un sabor amargo y es posible que no sea bueno para comer.



Temporada y Ubicación

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



Jardinería en Contenedores

- ☀ Elija variedades pequeñas y compactas como Small Miracle o Green Comet
- ☀ Use al menos un contenedor 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 Washington para Brócoli

Siembra



Transplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar

Premium Crop, Packman, Arcadia, Early Dividend, Windsor, Emerald Pride, Gypsy, Romanesco, Veronica



Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ Coseche el brócoli cortando el tallo por debajo de la cabeza cuando tenga un tamaño utilizable. Los capullos deben ser pequeños y bien cerrados.
- ✿ Algunas variedades producen brotes laterales. Córtelos regularmente y la cosecha puede continuar por algunas semanas más.

Almacenamiento y Cocción

- ✿ Refrigere el brócoli después de recolectarlo para conservarlo de 10 a 14 días.
- ✿ Coma brócoli crudo con un dip mezclado con una ensalada. Use el brócoli cocido en sopas, salteados o como guarnición. Las hojas de brócoli se pueden preparar crudas o cocidas como la col rizada o col berza.
- ✿ Congele el brócoli o prepárelo en encurtido para un almacenamiento más prolongado.



Brócoli con Ajonjolí

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Rinde: 2 tazas

Ingredientes

- 1 cucharada de **semillas de ajonjolí** (opcional)
- 2 cucharadas de **agua**
- 1 cucharada de **vinagre**
- 2 cucharadas de **salsa de soya** baja en sodio
- 1 cucharada de **azúcar**
- 1 cucharadita de **maicena**
- ½ de cucharadita de **hojuelas de chile rojo triturado** (opcional)
- 1 cucharadita de **aceite de ajonjolí** o aceite vegetal
- 3 tazas de **brócoli** picado (fresco o congelado)

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Tueste las semillas de ajonjolí (si las usa) en un sartén seco a fuego medio-

alto durante 3 minutos o hasta que estén doradas. Deje al lado.

3. En un sartén mediano, saltee el brócoli en aceite a fuego medio durante 2 a 3 minutos.
4. En un tazón pequeño, combine el agua, el vinagre, la salsa de soya, el azúcar, la maicena y las hojuelas de chile rojo (si las usa).
5. Añada la mezcla de salsa al brócoli en el sartén. Revuelva y cocine hasta que el brócoli esté tierno y la salsa se haya espesado, aproximadamente 3 a 5 minutos. Espolvoree con semillas de ajonjolí tostadas, si desea. Sirva.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota

Pruebe otras verduras como ejotes.

