

Cosechando Lo Suyo

Un Manual para Principiantes de Huertos Urbanos

La Remolacha

La remolacha o betabel, sembrado en la primavera, crece bien en Kentucky. Es fácil de cultivar y rápido en madurar. Tanto las raíces como las hojas se pueden comer.

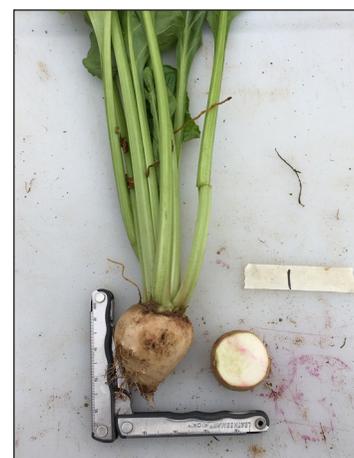
Variedades

Las siguientes variedades de remolacha o betabel crecen bien en la primavera en Kentucky.

- **Red Cloud (roja)**—es una remolacha de color rojo oscuro. Las raíces son lisas y grandes. Los tallos son rojos oscuros y tienen hojas verdes oscuras.
- **Avalanche (blanca)**—rosada es una remolacha blanca con sabor suave y dulce. Crece bien y tiene hojas altas. Los tallos y las hojas son de color verde claro.
- **Chioggia Guardsmark (rosada)**—es una remolacha con rayas de color blanco y rosado en su interior. Los tallos son un poco rosados con hojas verdes claros.
- **Touchstone Gold (dorada)**—es una remolacha de piel anaranjada y por dentro es de color amarillo. Mantiene este color aun cuando está cocida. Las hojas y los tallos son de color verde claro.



Red Cloud
(Rachel Rudolph)



Avalanche
(Rachel Rudolph)



Chioggia Guardsmark
(Rachel Rudolph)



Touchstone Gold
(Rachel Rudolph)



Unas hojas cosechadas de remolacha puestas en un barandal.

Cuanto debe sembrar

Por una persona, planifique sembrar un surco de 5- a 10-pies. Para una familia de cuatro personas, planifique sembrar un surco de 10- a 20-pies de largo.

Como y cuando sembrar

Se puede sembrar la remolacha desde el comienzo de la primavera hasta el final del otoño, pero esta no crece bien durante el calor fuerte del verano. La remolacha crece mejor en la primavera. Es razonablemente resistente al frío.

Región	Siembra Temprana	Siembra Tardía
Este	Tarde en marzo	Mediados de abril
Central	Mediados de marzo	Mediados de abril
Oeste	Mediados de marzo	Principios de abril

Siembre las semillas de remolacha directamente en la tierra a una profundidad de ½ pulgada dejando 2 a 3 pulgadas entre las distintas plantas. Cubra las semillas con un poco de tierra. Si quiere cultivar más de un surco de remolacha, debe dejar 18 pulgadas entre las distintas filas. De una semilla de remolacha pueden nacer varias plantas. Cuando las plantas hayan emergido, si han nacido muy juntas, hay que retirar las que se vean débiles. Si no las raíces no tendrán suficiente espacio para crecer. Deje una planta cada 2 a 3 pulgadas.



La hoja de remolacha con manchas foliares de color marrón causada por la Cercospora.
(Mourad Louadfel, Homemade, Bugwood.org)

Se debe mantener la tierra húmeda, pero no demasiada mojada. Para mantener las remolachas creciendo por más tiempo, siembre un surco nuevo cada tres a cuatro semanas en la primavera. Para más información sobre como sembrar directamente o trasplantar, refiérase a *Cosechando lo Suyo: Preparando su Huerto* (NEP-219s) en <https://publications.ca.uky.edu/nep-219s>.

Plagas y enfermedades

La mancha foliar por Cercospora es la enfermedad más común que ocurre en la remolacha. Esta enfermedad se presenta como manchas de color marrón rojizo en las hojas. Mientras que las hojas se ven afectadas, el sabor de la raíz no. Recorte las hojas manchadas y tírelas. A veces se puede encontrar pulgones y escarabajos en las hojas. Al igual que en la mancha foliar, estos afectarán a las hojas y no a las raíces. Algunas veces el aplicar un chorro fuerte de agua con la manguera, puede ayudar a quitar los insectos. Si persiste el problema, se recomienda ponerse en [contacto con su agente de Extensión](#).

Cosecha

Coseche las hojas de remolacha durante toda la temporada. Ellas estarán en su mejor estado cuando estén pequeñas y más tiernas, de 6 a 8 pulgadas de largo. Para cosechar, corte las hojas con tijeras o podaderas. Quite solamente unas pocas hojas a la vez de cada planta y espere hasta que crezcan más hojas antes de cortar la misma planta de nuevo. Coseche la raíz cuando esté 1.5 a 2 pulgadas de ancho. Para cosechar, agarre el tallo donde se junta con la raíz y tire hacia arriba. Cepille la tierra suelta de la remolacha y enjuague suavemente con agua.

Porción

La remolacha es buena fuente de fibra, ácido fólico, calcio, y de vitamina C. Es baja en grasa. Una taza de remolacha cocida o una remolacha cruda mediana contiene unas 50 calorías y 2 gramos de fibra.

Las Hojas de Remolacha: Enjuague las hojas bajo el agua fresca para quitar la tierra. Utilice las hojas crudas en ensaladas o procéselas para hacer el pesto.

La Raíz de la Remolacha: Enjuáguelas en agua fresca para quitarles rastros visibles de tierra.
Para hornear: Píquela en cubos de ½ pulgada. Mezcle con aceite de oliva y eche en una bandeja para hornear engrasada y espolvoree con sal y pimienta. Hornee a 400°F por 20 a 25 minutos, o hasta que estén tiernas. Deje enfriar. Colóquelas en un plato para servir y rocíe con aderezo.

Almacenaje

La raíz de la remolacha se conserva por unas semanas guardada en una bolsa de plástico en el refrigerador. Las hojas se conservan refrigeradas en bolsas plásticas por 2 a 3 días. La remolacha cocida se conserva refrigerada por una semana.

Limpieza

No debe dejar las remolachas que no fueron cosechadas en el huerto por el invierno. Estas deben ser recogidas y tiradas en la basura o en el compost. Las remolachas que se dejen sembradas podrían tener plagas o enfermedades que afectarían la cosecha del huerto en el año siguiente.



Coloridas remolachas al horno y coliflor espolvoreadas con cilantro.



Se pueden comer tanto las hojas como las raíces de la remolacha.



La remolacha crece bien en Kentucky y se madura rápido cuando se siembra en la primavera.

Resumen

Variedades

Hay muchas variedades de remolacha. Algunas crecen mejor que otras en Kentucky. Las variedades que crecen bien en Kentucky son: Red Cloud (roja), Avalanche (blanca), Chioggia Guardsmark (rosada) y Touchstone Gold (dorada).

Cuanto debe sembrar

Para una persona, planifique a sembrar un surco de 5- a 10- pies.

Como y cuando sembrar

Se puede sembrar la remolacha desde el principio de la primavera hasta el final del otoño, pero tenga en cuenta que no crecen bien durante el verano si es muy caluroso. Las remolachas crecen mejor en la primavera. Son razonablemente resistentes al frío. Siembre las semillas de remolacha directamente en la tierra a una profundidad de ½ pulgada dejando 2 a 3 pulgadas entre las distintas plantas. Cubra las semillas con un poco de tierra.

Plagas y enfermedades

La mancha foliar por *Cercospora* es la enfermedad más común que ocurre en la remolacha.

Manchas de color marrón rojizo aparecen en las hojas. Esta enfermedad afecta a las hojas, pero no el sabor de las raíces. Recorte las hojas manchadas y tírelas. A veces se encuentran los pulgones o escarabajos en las hojas también. Estos, al igual que la mancha foliar, afectan solamente a las hojas. Aplique un chorro fuerte de agua con una manguera de jardín para ayudar a quitar estos insectos. Si persiste el problema, se recomienda ponerse en contacto con su agente de extensión.

Cosecha

Coseche las hojas de remolacha cuando estén pequeñas y más tiernas, de 6 a 8 pulgadas de largo. Para cosechar, corte las hojas con tijeras o podaderas. Se cosecha la raíz cuando esté 1.5 a 2 pulgadas de ancho. Para cosechar, agarre el tallo donde se junta con la raíz y tire hacia arriba.

Autores

Rachel Rudolph, Extension Vegetable Specialist
Rick Durham, Extension Consumer Horticulture Specialist

Contribuidores

Jann Knappage, Food System Specialist
Katie Schoultz, Marketing and Media Specialist

Traducción

Erika Olsen, Extension Associate

Porción

Utilice las hojas crudas en ensaladas o procéselas para hacer el pesto. Hornee la raíz en una bandeja en el horno.

Almacenaje

Las raíces de la remolacha pueden ser guardadas en bolsas plásticas por 1 a 2 semanas en el refrigerador. Usted también puede refrigerar las hojas en bolsas plásticas y usarlas dentro de 2 a 3 días.

Limpieza

No deje remolachas que no fueron cosechadas en el huerto durante el invierno. Hay que sacarlas de la tierra y tirarlas a la basura o al compost.

Uncredited photos courtesy of Unsplash.

Cooperative Extension Services | Agriculture and Natural Resources | Family and Consumer Sciences | 4-H Youth Development | Community and Economic Development

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los Programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.