

Cosechando Lo Suyo

Un Manual para Principiantes de Huertos Urbanos

El Rábano

Es fácil cultivar el rábano. Crece rápido y necesita muy poco espacio. Las raíces del rábano tienen pocas calorías y son altas en la vitamina C, K y B₆. Dado que requieren poco espacio y tiempo, los rábanos son excelentes para que los cultiven los niños. Esta publicación solo habla del cultivo de los rábanos en la primavera.

Variedades

La mayoría de las variedades crecen bien en Kentucky. Está bien probar variedades que no están en esta lista.

- **Champion**—grande, redondo, rojo.
- **Cherry**—pequeño, redondo, rojo, madura en alrededor de 3 semanas.
- **Cherry Belle**—tiene raíces de rosado profundo de forma esférica. Todas las raíces son muy parecidas. Las hojas son verdes oscuros con un tallo verde claro.
- **Easter Egg II**—de forma ovulada y de varios colores (rosado oscuro, rosado claro, blanco, y morado). Las raíces varían en forma, pero normalmente son del mismo tamaño. Ambos las hojas y los tallos son verdes claros.
- **White Icicle**—largo, blanco y de forma zanahoria.



Cherry Belle
(All America Selections)



Easter Egg II
(Johnny's Selected Seeds)

Cuanto debe sembrar

Un surco de 3- a 5- pies puede dar rábanos suficientes para una persona. Siembre un surco de 10- a 15- pies para una familia de cuatro personas.

Como y cuando sembrar

Se puede sembrar los rábanos el 1 de marzo en el oeste de Kentucky, 5 a 7 días después en la zona central de Kentucky, y en mediados de Marzo en el este de Kentucky. Para cosechar constantemente, siembre otro surco de rábanos de nuevo en 10 a 14 días. No siembre más después de los finales de abril. Las semillas del rábano sembradas en mayo se madurarán en tiempo caluroso. El clima caliente los dará un sabor amargo.



Un surco de rábanos que se necesita ralea dejando una pulgada de distancia entre cada uno. Las hojas son abarrotadas, y hay varias raíces rosadas brincando del suelo. (Joseph M. DiTomaso, University of California-Davis, Bugwood.org)



Una plántula marchitada debido al podredumbre del semillero, al lado de una plántula sana. (Gerald Holmes, Strawberry Center, Cal Poly San Luis Obispo, Bugwood.org)



Un rábano que tiene espacio amplio para crecer y desarrollarse a ser una raíz sana y comestible. La tapa rosada de la raíz sobresale un poco de la tierra y las hojas del rábano parecen verdes oscuros con una vena rosada. (Matt Barton)



Los rábanos tienen pocas calorías y son altas en vitaminas. Son verduras favoritas en los huertos tempranos en Kentucky.

También se puede plantar las semillas del rábano en finales de invierno (febrero). Hay que proteger las plántulas jóvenes del tiempo frío. Se puede sembrar las semillas del rábano en un mini-invernadero o bajo de cubiertas plásticas, o en macetas o macetas para barandilla que se pueden mudar adentro durante tiempos muy fríos. Las plantas necesitarán protección de noche cuando las temperaturas bajan hasta los 20 y pocos grados.

Los rábanos de primavera no producen raíces de buena calidad si se siembran en el verano o el otoño.

Antes de sembrar, hay que trabajar la tierra y alisarlo. No utilice mucho fertilizante para los rábanos. Siembre las semillas $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ pulgada de profundidad. Para más información sobre sembrar directa y como preparar la tierra, mire *Cosechando el Suyo: Preparando su Huerto (NEP-219s)* en <https://publications.ca.uky.edu/nep-219s>.

Hay que ralea las plantas dejando 1 pulgada de distancia entre cada uno. Se puede lavar las hojas de las plantas jóvenes que se quitan, y añadirlas a ensaladas. Es importante tener tierra bien drenada, pero todavía hay que mantener la tierra húmeda. La tierra seca retarda el crecimiento, y las raíces serán amargos y leñoso.

Las raíces de rábano frecuentemente se rajan y se agrietan si crecen en tierra seca y reciben una lluvia justo antes de la cosecha.

Plagas y enfermedades

Los rábanos maduran rápida y generalmente no se dañan por muchas plagas o enfermedades. El rábano puede tener problemas como:

- El podredumbre del semillero en tiempo frío o mojado, lo cual es cuando un hongo o moho crece en las plántulas y los hace marchitarse y caerse.
- Los gusanos cortadores, cuales comen el tallo de la planta.
- Los escarabajos pulgas, cuales hacen huecos en las hojas.
- Los gusanos blancos, cuales cavan dentro del rábano.



Un pequeño escarabajo pulga come huecos en la hoja verde de la planta.

(Kansas Department of Agriculture, Bugwood.org)



Un gusano cortador come el tallo de una planta y lo parte en medio. Hay que cortar esta planta desde las raíces, porque ya no va a crecer y va a marchitarse y morirse.

(R.J. Reynolds Tobacco Company Slide Set, R.J. Reynolds Tobacco Company, Bugwood.org)



La raíz de una verdura dañado por los gusanos blancos. La raíz está lleno de picaduras y material en descomposición debido a los gusanos.

(Jessica Green, Oregon State University, Bugwood.org)



Unos rábanos blancos y rosados justo cosechados juntos con sus hojas.

Cosecha

Tire el rábano de la tierra cuando alcanza una pulgada de ancho. Normalmente, la parte encima del rábano va a sobresalir de la tierra. Cuando las raíces se engrandecen más, se hacen esponjoso con un sabor picante.

Uso

Normalmente se come el rábano crudo, aún entero o picado, con las hojas quitadas. Hay que lavar bien las raíces del rábano antes de comerlas. Se puede lavar las hojas quitadas de plantas jóvenes y usarlas en ensaladas.

Almacenaje

El rábano se conserva en la refrigeradora por 7 días o más en una bolsa cerrada. Si quiere conservarlos por más tiempo, hay que cortar las hojas.

Limpieza

Hay que quitar todos los rábanos que no fueron cosechados del huerto porque las plagas que crecen en la planta continuarán a multiplicar. Los rábanos maduros se ponen duros y no son comestibles. Los rábanos son buenos para cultivar primero en el huerto. Siembra verduras veranales en donde habían rábanos.

Resumen

Variedades

Hay muchas variedades del rábano. Algunos crecen mejor que otros en Kentucky. Variedades del rábano que crecen bien en Kentucky son: Champion, Cherry, Cherry Belle, Easter Egg II, y White Icicle.

Cuanto debe sembrar

Un surco de 3- a 5- pies puede dar rábanos suficientes para una persona. Siembre un surco de 10- a 15- pies para una familia de cuatro personas.

Como y cuando sembrar

Se puede sembrar los rábanos el 1 de marzo en el oeste de Kentucky, 5 a 7 días después en la zona central de Kentucky, y en mediados de marzo en el este de Kentucky. Las semillas del rábano sembradas en mayo se madurarán en tiempo caluroso. El clima caliente les da un sabor amargo. Antes de sembrar, hay que trabajar la tierra y alisarla. No utilice mucho fertilizante para los rábanos. Siembre las semillas $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ pulgada de profundidad. Hay que ralear las plantas dejando 1 pulgada de distancia

entre cada uno si fueron sembrados demasiado densamente.

Insectos y plagas

Los rábanos maduran rápido y, generalmente, no se dañan por muchos plagas o enfermedades. El rábano puede tener problemas como:

- El podredumbre del semillero
- Los gusanos cortadores
- Los escarabajos pulgas
- Los gusanos blancos

Cosecha

Tire el rábano de la tierra cuando alcanza una pulgada de ancho. Normalmente, la parte encima del rábano va a sobresalir de la tierra. Cuando las raíces se engrandecen más, se hacen esponjoso con un sabor picante.

Uso

Normalmente se come el rábano crudo, aún entero o picado, con las hojas quitadas.

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

Hay que lavar bien las raíces del rábano antes de comerlas. Se puede lavar las hojas quitadas de plantas jóvenes y usarlas en ensaladas.

Almacenaje

El rábano se conserva en la refrigeradora por 7 días o más en una bolsa cerrada. Si quiere conservarlos para más tiempo, hay que quitar las hojas.

Limpieza

Hay que quitar todos los rábanos que no fueron cosechados del huerto porque las plagas que crecen en la planta continuarán a multiplicar.

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.