

PEPINO



Suelo: Debe ser suelto, pero no seco.

Siembra: Se hace directamente en surcos de 50 a 60 cm. entre plantas y a 120 cm. entre surcos. A los 15 días de la siembra se seleccionan las dos mejores plantas, eliminando por corte las otras. Se puede sembrar de abril a octubre. En su variedad pueden ser lisos o ásperos. Esta planta necesita rotación del cultivo (no puede sembrarse en el mismo lugar por lo menos durante 3 años).

Abonamiento: debe hacerse tan pronto nace la planta, usando abono orgánico y aporque.

Amarres o estacas: Se debe colocar estacas o varas de alambre cuando la planta está creciendo para mantenerla recta y no se caiga.

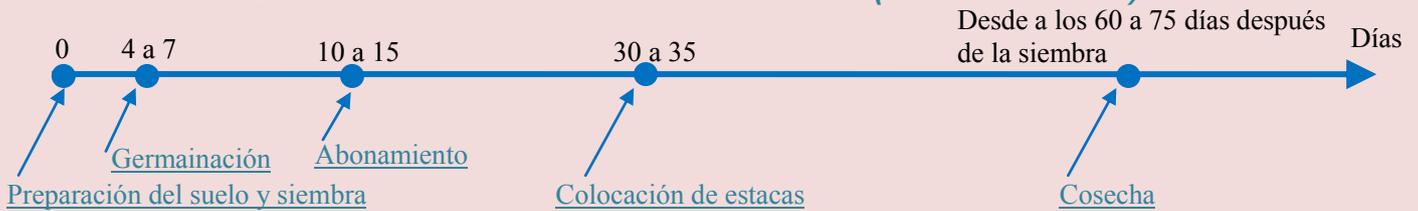
Riego: Se debe regar, en épocas secas, para que el suelo este húmedo (algo mojado) y más cuando le van a salir las flores para que crezcan bien los pepinos y hay que estar pendiente de que no se ahogue la planta.

Control de Plagas: las más comunes son arañitas, áfidos, gusanos y pulgillas. Se controla con la aplicación de preparados de ajo, vinagre y jabón y con la práctica de asociación de cultivos. Las enfermedades son; Mildia u Antracnosis.

Cosecha: Debe hacerse a los 50 días después de la siembra.



Ciclo desde la siembra hasta la cosecha (Siembra Directa)



BENEFICIOS

El pepino por su contenido en agua, puede ayudar a limpiar el organismo. Además por tener vitaminas y minerales puede complementar sus comidas diarias. La cáscara también puede consumirse cuando esté bien limpia.

NUTRIENTES:

Vitamina B5: Ayuda en la formación de la hemoglobina que transporta la sangre.

Ayuda a tener uñas y cabellos fuertes.

Vitamina K. También encontrada en el pepino, ayuda a que la sangre se coagule (no salga del cuerpo).

COMO USAR EL PEPINO

Ensalada de Pepino con Soya y Maíz.

- Lave bien los pepinos y el tomate con bastante agua. Échele vinagre o jugo de limón.
- Pique los pepinos y los tomates en tajadas o cuadritos pequeños sin quitarle la cáscara.
- Échele cebolla picadita y culantro, la soya y maíz.

Encurtido de Pepino

- Primero esterilice el frasco para guardar los pepinos: Hierva un frasco claro por 20 minutos y póngalo a secar al aire boca abajo para que no le entre bacterias.
- Lave los pepinos, córtelo en rodajitas pequeñas o en tiritas como más le guste.
- Cocine los pepinos en agua salada durante 5 a 10 minutos.
- Eche los pepinos en el frasco esterilizado y échele vinagre hasta cubrir los pepinos.
- Usted puede tener un buen encurtido durante 6 meses si se mantiene bien tapado.
- Recuerde colocarle la fecha de preparación al frasco para saber el tiempo de duración para el consumo.

ANOTE SUS COMENTARIOS: