



TAHOE FOREST  
HEALTH SYSTEM

# Cosecha del mes

## nabos

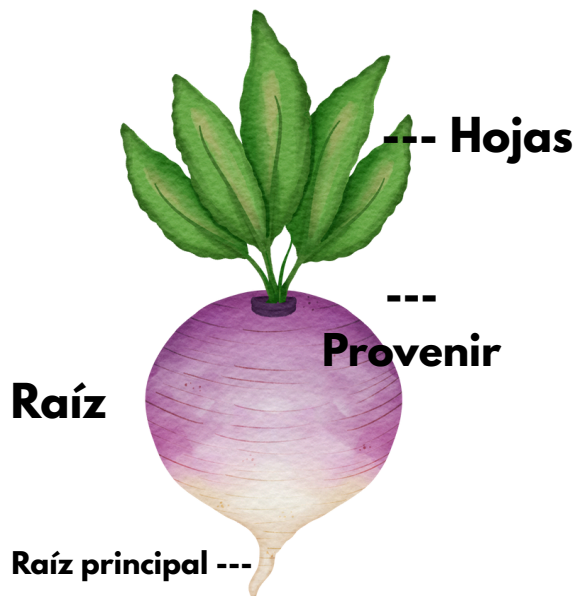
### Preguntas intrigantes

- ¡Levanta la mano si alguna vez has probado nabos en alguna comida!
- ¿A qué crees que sabe un nabo: dulce, crujiente, tierno o algo más?
- ¿Piensas que los nabos se desarrollan en un árbol o en el suelo?

### Motivos para alimentarse

- Los nabos son una excelente fuente de vitamina C (que apoya el sistema inmunológico) y vitamina K (esencial para la salud ósea y la coagulación de la sangre).
- Los nabos son una excelente fuente de fibra tanto soluble como insoluble, lo que beneficia la digestión, promueve la salud cardiovascular y ayuda en el control de los niveles de azúcar en la sangre.

### Datos botánicos



**Nombre científico:** Brassica  
**rapa** Familia: Brassicaceae  
**Clasificación:** Hortaliza de raíz

### Consejos para su despensa

- Retire las hojas verdes (guárdarlas por separado), que absorben la humedad, y colóquelas en un lugar fresco y seco.
- Refrigérelas envueltas en una toalla de papel húmeda dentro de una bolsa de plástico durante hasta dos semanas.

## ¿Cómo se desarrollan?

- Los nabos se desarrollan de manera óptima bajo la luz solar directa, en un rango de temperaturas que oscila entre 40 y 75 °F. Su crecimiento se produce en primavera o en otoño, pero no durante los cálidos meses de verano.
- A los nabos les agrada el clima fresco, pero requieren al menos 6 horas de sol diariamente.
- Los nabos generalmente se cosechan entre 2 y 3 meses tras la siembra. Algunas variedades tienen un crecimiento más rápido.
- Los nabos se cultivan directamente en la tierra en solo unos días.

## Hechos interesantes

- Están relacionadas con las plantas de mostaza y sus raíces son abundantes en vitamina C.
- Tanto la raíz como las hojas verdes del nabo son aptas para el consumo y se pueden cocinar o comer crudas.
- Los nabos crudos pueden presentar un sabor ligeramente picante, pero al cocinarlos, se transforman en un sabor más dulce y con matices a nuez.
- La costumbre de tallar caras en verduras para Halloween en realidad se originó con los nabos, mucho antes de que las calabazas se volvieran populares.

## Conexión a California

- Los nabos cultivados en California se utilizan para la venta comercial.
- Hay aproximadamente 400 acres en California dedicados al cultivo de nabos.
- Los nabos se cultivan principalmente en Bakersfield y en el condado de Imperial, en el sur de California.

## Historia

- Los nabos tienen su origen en el Medio Oriente y Asia desde tiempos antiguos.
- Los nabos constituían un cultivo agrícola significativo para los romanos gracias a su resistencia, su rápido crecimiento, su menor necesidad de agua, su valor nutricional y su uso medicinal.