



Oregon State University  
Extension Service  
Master Gardener™

# Cultivando en Oregón

## Girasoles

### Consejos Rápidos para el Jardín

- 1 Los girasoles aportan un color alegre a cualquier jardín o maceta. Los diferentes tipos varían en tamaño, forma y color.
- 2 Algunos girasoles no producen polen, lo que significa que no es probable que produzcan semillas ni alimenten a los polinizadores. Consulte el paquete de semillas para obtener información.
- 3 Plante las semillas aproximadamente a 1 pulgada de profundidad y con una separación de 3 a 4 pulgadas en la tierra. Cuando las plántulas tengan de 3 a 4 pulgadas de alto, elimine algunas para dejar de 6 a 18 pulgadas entre cada plántula y otras plantas cercanas.
- 4 A los girasoles les gusta tener abundante agua para crecer fuertes. Riegue profundamente de 1 a 2 veces por semana. Después de la floración, necesitan menos agua.
- 5 Para obtener una buena cosecha de semillas, agregue abono a la tierra cuando las plante. Después de un mes de crecimiento, agregue un fertilizante equilibrado como 10-10-10. Lea atentamente las instrucciones del fertilizante.



### Temporada y Ubicación

- ✿ Plántelos a pleno sol después de la última helada.
- ✿ Los girasoles crecen mejor en suelos con buen drenaje.

### Notas sobre polinizadores

- ✿ La cabeza de un girasol está formada por cientos de pequeñas flores que producen polen y néctar. Cada flor se convertirá en una semilla después de ser fertilizada por polinización.
- ✿ Muchos insectos pueden polinizar los girasoles. Son la planta favorita de algunas abejas de cuernos largos.



Abejorro

No es el tamaño actual Abeja de cuernos largos

### Plagas y Enfermedades Clave

- ✿ A los pájaros, venados, roedores y ardillas les encanta comer las plantas jóvenes y las semillas.
- ✿ Proteja las semillas y las plántulas con una barrera, como una botella de plástico transparente con la parte inferior cortada y el borde cortado introducido en la tierra.



### Calendario de Jardinería de Oregón para Girasoles

¿Sabía que? Los brotes jóvenes de girasol se mueven con el sol a través del cielo cada día. Cuando la cabeza de la flor se abre, permanece orientada hacia el este.

#### Área Central / Este



#### Willamette Valley



#### Área Costera



ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC ENE

Sembrar las semillas Cosechar las flores

## Algunos Tipos para Cultivar

Todas las semillas de girasol son comestibles. Estos tipos producen semillas grandes que son excelentes para comer como bocadillo.

**Giganteus** (6 a 8 pies de altura)

**Mammoth y Mammoth Greystripe** (9 a 12 pies de altura)

**Mongolian Giant** (12 a 14 pies de altura)

**Snack Mix** (5 a 7 pies de altura)

**Sunseed** (4 a 5 pies de altura)

**Titan** (12 a 14 pies de altura)

Los tipos altos con cabezas de flores grandes o numerosas pueden necesitar soporte para evitar que se caigan. Sujete las plantas a estacas resistentes con ataduras suaves cuando tengan entre 2 a 3 pies de altura.



## Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ Un girasol está listo para cosechar cuando la cabeza de la flor comienza a inclinarse y secarse. Corte la cabeza para evitar que las semillas se pierdan debido a los pájaros y otros bichos. Deje un poco del tallo adherido si desea colgarlo para que se seque.
- ✿ Quite las pequeñas flores. Cuelgue o coloque las cabezas en un lugar cálido y seco con circulación de aire. Protéjalas de los roedores y los insectos.
- ✿ Cuando las semillas estén secas, frótelas o cepíllelas con los dedos o con un cepillo duro.
- ✿ Esparza las semillas sobre un paño para que se sequen durante unos días más. Guárdelas en recipientes herméticos.



## Semillas de Girasol Rostizadas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** varía

**Rinde:** 1 taza

### Ingredientes

1 taza de **semillas de girasol**

1 a 2 cucharaditas de **aceite vegetal**  
**condimentos** al gusto

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las semillas de girasol y seque a palmaditas.
3. Mezcle 1 taza de semillas secas con 1 ó 2 cucharaditas de aceite vegetal y condimentos de su elección.
4. Esparza las semillas en un recipiente grande y plano. Caliente en el microondas a potencia ALTA durante 6 a 8 minutos, revolviendo cada 2 minutos, hasta que estén doradas.

o

Esparza las semillas en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Hornee a 350 grados F por 15 a 25 minutos, revolviendo varias veces, hasta que estén doradas.



5. Guarde las semillas rostizadas en un recipiente hermético.