

Eneldo

Anethum graveolens L. Umbelíferas

Siembra

El Eneldo se siembra a principios de primavera, en un lugar libre de malezas y con sustrato siempre húmedo; las semillas se deben cubrir con un poco de paja, pues las plántulas al nacer son muy delicadas. Aunque con un crecimiento rápido. La germinación se produce a los 14 ó 21 días si la temperatura es suave.

Cuando las plántulas se hayan desarrollado se efectúa un aclareo, dejando unos 30 cm entre plantas. Las que se extraigan pueden replantarse, aunque muchas se perderán, ya que no admite muy bien el trasplante.

Necesidades

Con exposición a pleno sol se desarrollara plenamente. No se da bien en climas fríos o secos, ni demasiado lluviosos. Aunque puede llegar a vivir en zonas ligeramente frías, prefiere los climas templados o mejor cálidos.

Sustrato

Le gusta el suelo suelto y bien drenado, cualquier terreno arenoso con presencia de humus es recomendable.

Agua

Riego moderado, una vez por semana en clima templado será suficiente. Prefiere suelo húmedo, pero no encharcado ya que se pudrirían los tallos.

Nutrientes

Planta sobria, cualquier terreno en el que se haya cultivado con anterioridad puede valer, sin necesidad de añadirle mas abono. En tierras con alta presencia de nitrógeno se desarrollara vegetativamente desfavoreciendo a la floración.

Cosecha

De esta planta se puede cosechar todo: hojas, tallo, raíces, flores, frutos y semillas.

Las hojas y los tallos se cosechan cuando la planta alcanza unos 25 cm de altura. Para secar la planta se cuelga boca abajo en pequeños manojos, en un lugar bien ventilado. Se cae algo del aroma, pero no las propiedades. Es importante cosecharlo sólo cuando el tiempo sea seco y no haya llovido, ya que se estropea y pudre muy rápido.

Es anual, por lo que hay que extraer semillas para reproducirla, aunque estas también tienen son utilizadas por su aceite esencial. La recolección de las semillas se debe hacer un mes después del inicio de la floración. Cortando los tallos cuando los frutos han adquirido un color pajizo. A continuación se cubre cada flor con una bolsita ya que el cultivo madura desigualmente y las semillas secas se caen de la planta muy fácilmente. Después se cuelgan boca abajo formando manojos.

Usos

Sus hojas, flores y frutos se usan en cocina como condimentos, y sus semillas se emplean en la preparación de infusiones medicinales. Es habitual el uso del eneldo en cualquier guiso de pescado. Muy utilizada en la cocina escandinava (salmón marinado), se usa también como condimento en la conservación de los pepinos y col fermentada. Las hojas frescas se usan en ensaladas porque estimula las secreciones digestivas y sirve contra flatulencias. Sus semillas se emplean principalmente para aromatizar el vinagre de pepinillos y también pueden añadirse a pasteles, pan y platos de arroz.

El uso medicinal de las hojas esta recomendado para atenuar espasmos uterinos y dolores de la menstruación

Su uso externo es ideal para la limpieza y desinfección de heridas, quemaduras y ulceraciones dérmicas por sus propiedades antisépticas.

Su aceite esencial provoca relajación muscular, pero evitar la exposición al sol si se aplica tópicamente. En dosis elevadas tiene un efecto neurotóxico.

Lima, eneldo, sal y pimienta para dar un gusto especial.
¡Graveolens significa "con fuerte olor"!