

Cilantro

Coriandrum sativum L. Umbelíferas

Siembra

El Cilantro es una de las plantas aromáticas más fáciles de cultivar en casa, ya sea en maceteros o en un rincón del jardín. Es planta anual, solo dura una temporada, que se cultiva fácilmente de semillas plantadas al final de la primavera.

Necesidades

Resistente al frío, aunque es una planta que debe cultivarse al sol. Necesita mucha luminosidad. Y aunque las temperaturas calidas favorecen la presencia de aceites esenciales en la planta, es de clima templado.

Sustrato

Crece bien en terrenos calcáreos y sueltos para que las raíces profundicen bien. Mejor en tierras nitrogenadas y húmedas.

Agua

Riegos muy moderados, puesto que no resiste el encharcamiento. Un riego exagerado teñirá las hojas de un color marrón café y se pudrirá el pie de la planta, además de verse afectada por la presencia de hongos.

Nutrientes

No es muy exigente en nutrientes. Cualquier mezcla con compost maduro, o humus, será adecuada. No le gusta el abono fresco.

Cosecha

Del cilantro se pueden cosechar las hojas, las flores, los tallos incluso

los frutos. Siendo la mejor hora para cosechar la planta la primera de la mañana y en día nublado.

Al final de temporada, se dejan secar sus pequeñas flores en la mata y luego se cosechan las semillas poco antes de madurar, cuando la superficie de éstos tiene un color marrón-rojizo, y se guardan limpias y bien secas hasta la próxima temporada.

La planta fresca de cilantro tiene un olor bastante desagradable, pero con la desecación se vuelve agradable y su sabor se hace aromático.

Usos

Todas las partes de la planta son comestibles, sin embargo, son las hojas frescas y las semillas secas las de uso culinario más frecuente. Los frutos del cilantro se usan generalmente secos. Despiden un aroma cítrico cuando se los muele o aplasta. Se usan para condimentar y son indispensables en la cocina india, en preparaciones como el curry. Son un ingrediente básico de algunas cervezas belgas, salchichas alemanas, pan de centeno en Rusia y países centroeuropeos.

Las hojas picadas también se usan como adorno, añadidas al final, sobre sopas y otros platos. El cilantro fresco nunca se cocina porque el calor destruye totalmente su aroma y sabor. Debe conservarse en el frigorífico, procurando consumirlo en pocos días, ya que se marchita rápidamente. No debe secarse ni congelarse porque pierde el aroma y las propiedades. El aceite esencial de cilantro se usa como aromatizante de licores y bebidas digestivas.

En medicina se utilizan los preparados de cilantro por sus propiedades estimulantes, antiespasmódicas y estomacales.

Debido a sus propiedades antibactericidas se utiliza para combatir el mal aliento, masticando las hojas.

Evita el mal olor de las axilas aplicando el jugo extraído de las partes verdes del cilantro sobre ellas