

CILANTRO

Coriandrum sativum



Planta anual originaria del Mediterráneo que alcanza unos 70 cm de altura. Tiene tallos erectos, hojas compuestas, flores blancas que aparecen en verano y frutos aromáticos. También se le conoce como perejil chino, perejil árabe, coriandro, culantrillo y culantro de Castilla, pero no se debe confundir con el culantro cimarrón o sabanero.

Cultivo y manejo

Requiere suelos de mediana fertilidad con buen drenaje y riego. Crece a pleno sol o en semisombra y se reproduce por semillas, preferiblemente entre noviembre y diciembre. La planta puede ser atacada por hongos que manchan sus hojas y también por nemátodos.

Propiedades

El cilantro es apreciado por sus propiedades estimulantes, expectorantes y antiespasmódicas. Alivia las náuseas y los cólicos menstruales y ayuda a combatir la anemia y la artritis. Al ser un eficaz antibactericida, se utiliza contra el mal aliento (masticando las hojas) y el mal olor de las axilas (aplicando sobre ellas el jugo extraído de las partes blandas de la planta).

Es una buena fuente de hierro, magnesio, antioxidantes, así como vitaminas A y K. En los huertos se emplea para el control biológico por su acción repelente a los insectos.

Usos culinarios

Muchas recetas de la cocina mediterránea, india, latinoamericana, árabe, china y del sureste asiático incluyen cilantro por su sabor fuerte, picante y algo dulce. Las semillas secas se usan para condimentar y son indispensables en el curry, algunas cervezas belgas, salchichas alemanas y pan de centeno.

Las hojas frescas son ingrediente esencial de salsas, sopas, carnes, pescados, arroces, potajes, guisos, encurtidos y ensaladas. También se emplean para decorar, añadidas al final de la cocción o justo antes de servir para que no pierdan su aroma y sabor característicos.

• Pebre

1 mazo de cilantro
6 tomates maduros
1 cebolla
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de zumo de limón
Sal al gusto

Lavar el cilantro y cortarlo finamente. Pelar y cortar en jardinera pequeña los tomates y la cebolla. Mezclarlo todo en un recipiente, aliñar con aceite, zumo de limón y sal al gusto. Dejar reposar al menos media hora antes de servir. A esta receta también se le pueden añadir ají pimienta, perejil y ajo trinchados.

El pebre es una salsa tradicional de Chile, similar al chimichurri argentino y al pico de gallo mexicano. Se usa para aderezar caldos, frijoles, carnes y pescados o simplemente para acompañar tacos, galletas y tostadas de pan.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu