

ENELDO

Anethum graveolens



Planta anual de la familia de las apiáceas. Oriunda de Asia Menor y el Mediterráneo, puede medir de 60 a 90 cm. Posee hojas de color verde oscuro, finamente divididas, y flores amarillas en forma de sombrilla.

Cultivo y manejo

Necesita suelos ligeramente húmedos y pleno sol para su adecuado desarrollo. La siembra debe ser directa pues las raíces son muy débiles para los trasplantes. Las hojas y los tallos se cosechan cuando la planta alcanza unos 25 cm de altura. Es bastante resistente a plagas y enfermedades.

Propiedades

El eneldo estimula el apetito, facilita la digestión y evita las flatulencias. Por sus propiedades antibacterianas se recomienda para desinfectar heridas, quemaduras y úlceras dérmicas. Además, atenúa los espasmos uterinos y los dolores asociados a la menstruación. En los huertos se emplea para repeler los insectos debido a su intenso aroma.

Usos culinarios

En la cocina se aprovechan las hojas y las semillas de eneldo como condimento y acompañando ensaladas. Con su sabor amargo pero dulce, las hojas son muy apreciadas en salsas, sopas y platos a base de huevos y pescados. También son utilizadas en conservas de encurtidos y adobos.

Las semillas se emplean fundamentalmente para aromatizar el vinagre de pepinillos y pueden añadirse a pasteles, panes, pescados y arroces.

• Aderezo Finca Marta

- ½ mazo de eneldo
- ½ mazo de hinojo
- 1 mazo de perejil
- 4 hojas de menta o hierba buena
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de miel de abejas
- 1 cucharadita de sal

Lavar bien las hierbas y eliminar los tallos más gruesos. Introducir todos los ingredientes en la licuadora hasta homogenizar. Conservar en el refrigerador. Este aderezo es ideal tanto para ensaladas de vegetales de hojas como para pescados.

• Pepinos encurtidos con eneldo

- 4 pepinos medianos
- 2 ramitas de eneldo
- 1 taza de vinagre
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de azúcar

Lavar bien los pepinos, cortarlos en rebanadas, introducirlos en agua hirviendo durante un minuto y enfriarlos en agua corriente. Colocarlos en un frasco de vidrio ya esterilizado y cubrirlos con una solución hirviendo hecha con los restantes ingredientes. Cerrar herméticamente y sumergir en baño de María durante 10 minutos.



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