

Cilantro

Nombre científico: Coriandrum sativum L
Cilantro, Culantro, Coriander, Coriandre,
Coriandolo, Koriander



ORIGEN

Originario de Europa (Zona este del Mar mediterráneo) y de Oriente. Las primeras menciones del Cilantro están en el Sánscrito y sus semillas se han encontrado en la tumbas egipcias que datan de 960 A.C.

En la Edad Media era utilizado como afrodisiaco. Con el cardamomo, el clavo, el jengibre y la canela, principalmente, se realizaba una bebida llamada "Hipocras" que se utilizaba en las bodas y que posteriormente se exportó a América del Sur, pero fue prohibida porque "estimulaba demasiado la libido".

De desarrollo muy extendido en China, India y Tailandia. Fue una de las primeras especies que se introdujo en América y se utilizó, entre otras, para conservar la carne y como hierba medicinal, siendo sembrado en diversos lugares de Latinoamérica.

CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

Características

Planta anual de la familia de las Umbelíferas que es cultivada por sus hojas y frutos que son muy aromáticos y que según la época tiene una altura que oscila entre 40 y 100 cm. De tallos numerosos con ramitas jóvenes pubescentes y hojas de contorno aserrado. Sus flores, de color blanco a morado y que están agrupadas en umbela, producen un efecto de manojos vaporosos durante el verano.

Compuestos

Su aceite esencial contiene, entre otros, cineol, borneo, beta-pineno y beta-felandreno. Posee también ácidos (como ascórbico y linoleico) y minerales como calcio, potasio, magnesio, fósforo, sodio y manganeso

CUIDADOS

Ubicar a pleno sol en suelos livianos y bien aireados por siembra directa en su lugar definitivo, en surcos de 30 a 40 cm entre sí. La semilla se coloca a 2 cm de profundidad y a chorro continuo, raleando posteriormente a 10 cm una planta de la otra. Despuntar los tallos cuando la planta alcanza 15 a 20 cm, lo que atrasa la floración y permite cosechar por un período más largo de tiempo.

Para cosechar hojas se siembra entre febrero y mayo y para semilla en agosto y septiembre. Es una especie sin mayores problemas de plagas y enfermedades.

PRINCIPALES USOS

Culinario

De uso variado, sus hojas se utilizan preferentemente para condimentar pescados, mariscos, carnes, legumbres, arroz, sopas, salsas y potajes. En Chile resulta imprescindible su uso en la preparación de pebre. De las semillas (frutos) molidas se extrae un aceite usado para aromatizar licores como la ginebra. Estas suelen usarse en conjunto con comino, curry o pimienta para aromatizar platos y pasteles. También es usada en la preparación de ensaladas y como especia en cecinas. El cilantro va muy bien con casi todos los platos sa-

lados y armoniza bien combinado con el ajo, la albahaca, la menta, el perejil, el limón y el ají. No se debe sustituir por el perejil, aunque en su aspecto sean similares y tanto las hojas como las raíces soportan el congelado.

Medicinal

Uso interno
Tónico estomacal que estimula el apetito, que expulsa los gases del aparato digestivo (evitando flatulencias y la aerofagia), y que evita los espasmos y la dispepsia. Adecuado para insuficiencia hepática, para úlceras y para estimular la produc-

ción de leche en las lactantes. La infusión de un pellizco de su fruto resulta beneficiosa para expulsar las mucosidades, por lo que ejerce una función expectorante. De igual manera resulta efectivo para combatir la gripe y para el tratamiento del colesterol. La presencia de muchos componentes con propiedades antioxidantes contribuye eficazmente en prevenir la formación de tumores, de igual manera sus propiedades antibacteriales y anticancerígenos impiden las putrefacciones intestinales, por lo que es bueno también en la prevención del cáncer de colon u otros del aparato digestivo, especialmente los tumores

del estómago. Es antiulceroso, antiinflamatorio y funciona bien como fungicida.

Uso externo
Para la halitosis resulta muy útil introducir unas semillas a la boca y masticarlas un buen rato, también se puede hacer enjuagues. Por sus propiedades bactericidas impide el desarrollo de bacterias en las axilas

Místico

Se le atribuyen propiedades afrodisiacas.

