

Eneldo

Nombre científico: *Anethum graveolens* L.
Eneldo, Falso hinojo, Dill, Fênoueil, Aneto, Dill



ORIGEN

Muy conocida desde las primeras civilizaciones de la humanidad, se la menciona ya en papiros del antiguo Egipto y posteriormente en las culturas griega y de la antigua Roma. Originario del oriente y de la cuenca del Mediterráneo, el eneldo era ya conocido también por los hebreos. Según la escuela médica griega, ayudaba a prevenir las crisis de epilepsia y los romanos decían que aumentaba la fuerza física, por ello es que para los gladiadores era un ingrediente infaltable en cada bebida. Apicio lo agregaba en muchas recetas de cocina.

Su nombre viene del griego anethon que significa , posiblemente, que esta planta era originaria de Neto, en Sicilia, hoy llamada Noto, y graveolens que significa maloliente, para distinguirla de otro anetum de un perfume picante.

CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

Características

Planta herbácea anual perteneciente a la familia de la Umbelíferas que puede llegar a medir 70 cm de altura. El tallo presenta estrías a lo largo que le dan una tonalidad blanca y verde, sus flores son de color amarillo, dispuestas en grandes umbelas y sus hojas están divididas en lacinias capilares, esto es, reducidas a una estrecha lámina que se extiende por los nervios principales y que a simple vista tiene aspecto de una aguja. La esencia se extrae principalmente de las semillas (donde es más rica) y también de las hojas, aunque su composición es distinta.

Compuestos

Su aceite esencial contiene limoneno, eugenol y anetol. Contiene además flavonoides y ácidos.

CUIDADOS

Plantar en primavera o verano en suelos ligeros, fértiles, húmedos, bien drenados y soleados. Tiene altos requerimientos de temperatura pues se ve perjudicado con las heladas, la lluvia o demasiada sequedad. La propagación se realiza casi exclusivamente por semillas, estas se siembran en hileras a 25 cm de distancia unas de otras. Tiene un crecimiento rápido y necesita riego regular. Las hojas de eneldo pueden ser cortadas para su uso en cualquier momento, pero es mejor recolectarlas poco antes de la floración. Las raíces del eneldo son débiles y generalmente no soportan el trasplante.

Se recomienda no plantarlo cerca del hinojo, pues se podría producir una polinización cruzada, además de verse enmascarado el delicado aroma del eneldo por el poderoso del hinojo.

PRINCIPALES USOS

Culinario

De fresco aroma , sus hojas resultan agradable a la mayoría de los paladares. Esta hierba se puede usar para sustituir la albahaca, el perejil, el estragón y la menta, y es deliciosa con platos de carne asada, papas o espolvoreada en pequeñas cantidades sobre la carne de cordero, ternera, pollo, verduras cocidas, platos de mariscos y guisos de pescado. Se puede agregar a los caldos de carne, guisos, sopas y estofados, y sus hojas picadas finas mejoran el sabor de las tortillas y ensaladas. Es también un ingrediente muy importante en la prepa-

ración del salmón marinado, de salsas blancas tipo bechamel, de quesos, de platos con huevo y de la sopa de eneldo, que aunque es poco común, es deliciosa. Las semillas y las hojas (introducidas en vinagre) son el condimento indispensable para conservar pepinillos y otros encurtidos.

De preferencia usar el eneldo fresco, pues cuando se seca pierde mucho aroma. Las flores también pueden ser aprovechadas en la cocina pero hay que tener cuidado porque tienen un sabor más intenso (similar al del comino). En la industria alimentaria y licorería se emplea como aromatizante de diversas

conservas (chucrut, pickles, salsas, vinagres, etc.) y es además, un condimento muy útil en las dietas sin sal.

Medicinal

Es principalmente un buen tónico estomacal, carminativo y antiespasmódico, por lo que resulta muy apropiado en casos de flatulencias y acidez gástrica provocadas por comidas pesadas, lentas y de difícil digestión. Se usa en dispepsias, meteorismos, espasmos digestivos y dolores estomacales. Popularmente es empleado como diurético moderado para las retenciones de líquido, en casos

leves de edemas y en pequeñas alteraciones de tensión arterial. Tiene efecto tranquilizante, ayuda a conciliar el sueño y estimula el apetito. Tiene propiedades galactógenas, (que aumenta la formación de leche materna) antihemorroidales y antisépticas.

Precauciones: Se le atribuyen propiedades psicoactivas y alucinógenas, por lo que se recomienda su ingesta en forma moderada.

Aromático

Se usa en aromaterapia, y en perfumería se emplea en jabones y pomadas.

