

Cilantro

por Eldon Everhart, Cindy Haynes, y Richard Jauron

El cilantro o coriandro (*Coriandrum sativum*) pertenece a la familia de la zanahoria, y es originario de la región mediterránea. Es la hierba más utilizada en el mundo. La semilla de esta planta es la especia coriandro y la hoja es la hierba cilantro. La planta, como flor, puede alcanzar una altura de un metro.

El follaje es muy fino y parece perejil pero tiene un sabor dulce-almizcleño sensacional. El cilantro es una hierba muy versátil que se utiliza en la cocina oriental, caribeña, italiana y mexicana. Se conoce por el nombre alternativo de perejil mexicano o chino.

Los racimos planos de florecillas que se producen durante el verano se maduran y se convierten en semillas dulcemente aromáticas del coriandro. Sin embargo, la semilla fresca tiene un olor y sabor poco agradable, pero al secarse y madurarse se les quita y se vuelven de un aroma bastante agradable. De hecho, las semillas redondas pequeñas se vuelven más aromáticas durante el almacenamiento. Las semillas, que en efecto son los frutos, contienen un aceite esencial que se llama aceite de coriandro o coriandrol, lo cual consiste principalmente de linool.

Variedades

Las variedades más resistentes, como la Chinese, tardan más en brotar. Ejemplos incluyen 'Leisure', 'Santo', y 'Slo-Bolt'.

Siembra

Siembre la semilla afuera a principios de la primavera en un lugar soleado. Para un suministro continuo, siembre cada 2 semanas durante el verano. El cilantro produce mejor en suelos húmedos con buen drenaje. Las plantas que se siembran solamente para sus hojas tiernas también se pueden cultivar adentro bajo la luz artificial o en una ventana que recibe mucha luz solar.

Espaciamiento

Después de la germinación, hay que aclarar las plantulas a una distancia de 6 a 8 pulgadas. Las plantulas crecen a una altura de 1 a 3 pies.

Fertilización

Para plantas que se cosecharán para su follaje, hay que fertilizar ligeramente con un fertilizante completo cuando están pequeñas.

Cosecha y almacenamiento

Hay que empezar a cosechar las hojas del cilantro cuando las plantas tengan una altura de 6 pulgadas. Las hojas tiernas y juvenes se utilizan en platillos mexicanos, caribeños y orientales. Las hojas se pueden utilizar frescas o se pueden desecar o congelar o para utilizarlas posteriormente.

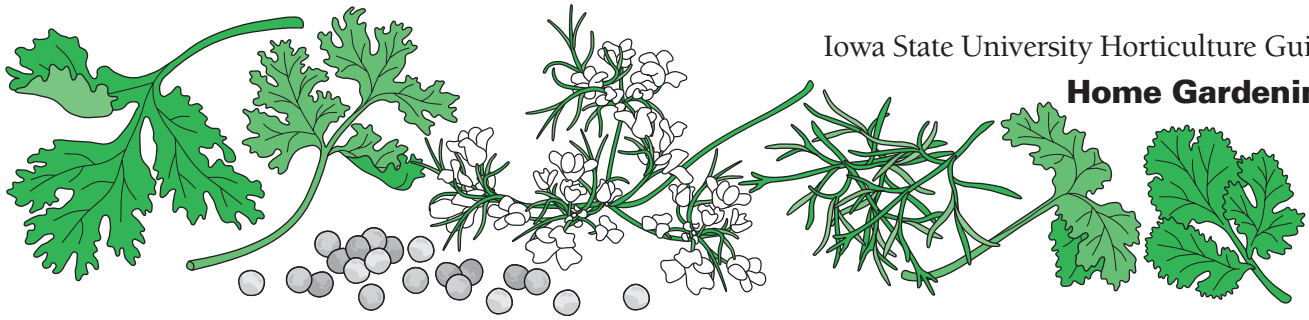
Hay que recolectar las semillas del coriandro cuando se tornan café en el verano. Hay que secar las cabezas de las semillas en un lugar tibio y airado, colocándolas sobre una tela o en bolsas de papel boca abajo para que sequen. Frote los manojos de semillas entre las manos para liberar la semilla comestible de su cáscara. Congele las semillas por 48 horas; luego almacene las semillas en un recipiente antes de almacenar en un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro. Utilice las semillas molidas para preparar platillos de repostería, sopas, estofados o potpurris.

Preparada con el apoyo de la Agencia para la Administración de Riesgos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y por el Programa de Subvenciones para Cultivos Especializados a través del Departamento de Agricultura y Mayordomía de las Tierras del estado de Iowa, administrado por el Centro de Recursos para Latinos en el Suroeste del estado de Iowa, Eldon Everhart, Cindy Haynes, y Richard Jauron, horticultores del servicio de extensión de ISU; Diane Nelson, especialista en comunicaciones del servicio de extensión de ISU; y Creative Services, Instructional Technology Center, Iowa State University. Traducida por Jeffery y Yolanda Wilson.

... y justicia para todos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 4th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Stanley R. Johnson, Director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.



Cilantro

by Eldon Everhart, Cindy Haynes, and Richard Jauron

Cilantro or coriander (*Coriandrum sativum*) is a member of the carrot family, native to the Mediterranean region, and the world's most widely used herb. The seed of this plant is the spice coriander, and the leaf is the herb cilantro. The plant, in flower, can reach 3 feet high.

The foliage is finely divided and looks like parsley but has an exceptional sweet-musky flavor. Cilantro is a very versatile herb used in Oriental, Caribbean, Italian, and Mexican cooking. It is sometimes known as Mexican or Chinese parsley.

The flat clusters of pale pink flowers produced during the summer ripen into the sweetly aromatic coriander seed. However, fresh seeds have an unpleasant taste and aroma. Drying the seed removes the unpleasant odors. The round, tiny seeds actually grow more fragrant with storage. The seeds also contain an essential oil called coriander oil or coriandrol, which consists mainly of linool.

Cultivars

Strains called long standing or Chinese are slower to bolt. Examples include 'Leisure', 'Santo', and 'Slo-Bolt'.

Planting

Sow seed outdoors in early spring in full sun. For a continuous supply, sow every 2 weeks through the summer. Cilantro performs best in moist, well-drained soils. Plants grown only for their tender leaves also can be grown indoors under artificial lights or in a sunny window.

Spacing

After germination, thin seedlings to 6 to 8 inches apart. Plants grow 1 to 3 feet tall.

Fertilization

Plants that will be harvested for their foliage should be fertilized lightly with a complete fertilizer when small.

Harvest and storage

Begin harvesting cilantro leaves when plants are 6 inches tall. The young tender leaves are used in Mexican, Caribbean, and Oriental dishes. The leaves can be used fresh or they can be dried or frozen for later use.

Collect coriander seeds when they turn brown in summer. Dry the seed heads in a warm, airy place over a cloth or hang upside-down to dry inside a paper bag. Rub a handful of seeds between your hands to release the edible seed from the seed coat. Freeze seeds for 48 hours. Afterwards, place seeds in an airtight jar and store in a cool, dark place. Use ground seeds in baked goods, soups, casseroles, or potpourri.

For more information

Check these Web sites:

ISU Extension Publications

<http://www.extension.iastate.edu/pubs>

ISU Horticulture

<http://www.hort.iastate.edu/>

Prepared by Eldon Everhart, Cindy Haynes, and Richard Jauron, extension horticulturists; Diane Nelson, extension communication specialist; and Creative Services, Instructional Technology Center, Iowa State University.

File: Hort and LA 2-9

... and justice for all

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Many materials can be made available in alternative formats for ADA clients. To file a complaint of discrimination, write USDA, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call 202-720-5964.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. Stanley R. Johnson, director, Cooperative Extension Service, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.