# Cilantro

*"Se utiliza para aliviar las afecciones gastrointestinales y el dolor de cabeza nervioso, y para controlar el histerismo y los nervios".*

*María Elvira Molano B. 2005.*

Textos: Sebastián Gómez I. y Hernán D. Rincón H.

## NOMBRE COMÚN

Cilantro (español), Coriander (ingles), Coriandre (francés).

**Otros nombres comunes en Colombia:** Cilantro de Castilla y Culantro doméstico.

## NOMBRE CIENTÍFICO *Coriandrum sativum L.*

Es una especie perteneciente a la Familia APIACEAE, conocida anteriormente como UMBELLIFERAE. (Nombre que hace relación a la forma de sombrilla de su inflorescencia).

El Cilantro comparte la familia Apiaceae, con especies igualmente importantes y comunes en nuestras huertas como el apio, el anís, la arracacha, el eneldo, el hinojo, el perejil y nada menos que la zanahoria.

## ORIGEN Y/O DISTRIBUCIÓN NATURAL

c

El cilantro es una especie nativa de la Europa Mediterránea y África, donde se cultiva hace más de 7.000 años. Actualmente se distribuye en gran parte de las zonas templadas y tropicales del mundo donde se cultiva ampliamente. Los principales países productores de cilantro son Rusia, India, Marruecos, México, Rumania, Argentina, Irán y Pakistán. Siendo los principales importadores: Alemania, Estados Unidos, Sri Lanka y Japón.

## DESCRIPCIÓN

El cilantro es una especie herbácea que puede crecer hasta un metro de alto (incluyendo sus flores), Su tallo es recto, hueco semejante a un cilindro, de color verde que se torna morado o amarillo al florecer. Sus hojas son de color verde oscuro y de textura lisa, presenta dos tipos de hojas: Sus hojas inferiores son compuestas (pinnadas) con los segmentos ovalados en forma de cuña y con hendiduras, mientras que las hojas superiores son doblemente compuestas (bi-pinnadas) con los segmentos largos y muy delgados. Sus flores son pequeñas, tienen 5 pétalos de color blanco a rosado claro y se agrupan en una inflorescencia abierta que se ubica en lo alto de la planta. Sus frutos son pequeñas esferas de color amarillo, que en su interior contienen dos semillas.

# Cilantro

## RECOMENDACIONES DE CULTIVO

En Colombia, el cilantro es una especie principalmente de clima frío, que puede soportar temperaturas hasta de 8 grados centígrados, aunque se desarrolla mejor cerca de los 15 grados centígrados, incluso se logra cultivar en clima cafetero. Es una planta herbácea que tolera algunas horas de sombra, pero crece mejor en ambientes bien iluminados y requiere suelos sueltos con abundante materia orgánica. Su propagación se realiza casi que exclusivamente por semilla, que germinan a los 15 días, y en las dos semanas siguientes se deben conservar a la sombra, antes de hacer el trasplante a su sitio definitivo.

El cilantro es una especie "rustica" de la que no se reportan muchas enfermedades. Según la literatura, la mas importante es una mancha en las hojas que las torna traslucidas, producida por una bacteria (*Pseudomonas syringae*), que se presenta cuando hay excesos de humedad.

## USOS

*"Se dice que el olor del cilantro recién cortado devuelve la memoria y hace al hombre ingenioso y feliz, es una planta que llama al amor y conserva la salud, por esto se la ha utilizado desde mucho tiempo atrás para hacer filtros y pociones".*

*María Elvira Molano B. 2005.*

El cilantro es una especie muy utilizada en la culinaria, donde se utilizan tanto sus semillas y sus hojas como condimento por su sabor y aroma característico.

También, se utilizan para preparar cremas y salsas, o bien para acompañar sopas. El cilantro es uno de los componentes del curry.

Se ha demostrado que tiene propiedades medicinales y se utiliza como estimulante del sistema digestivo y para calmar la ansiedad y los nervios, incluso se tiene la creencia de favorecer el sueño; además de tener propiedades como fungicida natural. Se debe consumir en estado fresco, puesto que al secarse pierde muchas de sus propiedades. Para la huerta casera, se recomienda cortar sus hojas para el consumo diario, con la mano o unas tijeras podadoras, y la planta seguirá creciendo y produciendo más follaje.

## DATOS CURIOSOS

El cultivo de cilantro es de los más primitivos, se han hallado evidencias arqueológicas de su cultivo en el Mediterráneo y en Egipto. Su nombre viene de la palabra griega *Koris* que significa insecto de olor fuerte, haciendo referencia a su fuerte y particular olor. Es una especie de gran importancia económica, dado que es consumida en prácticamente todo el mundo, y culturalmente es relevante pues es mencionada en la biblia en dos ocasiones. Además, es muy utilizada con fines medicinales en diferentes culturas.

## Fuentes bibliográficas consultadas:

1. Molano Bravo, María Elvira. PLANTAS Y RECETAS MÁGICAS. 2005. Casa Editorial El Tiempo, Periódico HOY. 96 p.
2. El cultivo del Cilantro. En: https://www.infoagro.com/aromaticas/cilantro.htm
3. Manual de siembra y aprovechamiento del cilantro, En: http://www.jstk.org/proyectos/plantot/manuales/cilantro/CILANTRO.pdf