

Guía para sembrar cilantro.

El cilantro es una hierba características que tiene increíbles propiedades de sabor y olor para la gastronomía internacional. Para muchos puede resultar un gusto adquirido, mientras que para otras sociedades es un aliño indispensable de la gastronomía local. Y aunque el dicho cite “bueno el cilantro pero no tanto” nosotros nos declaramos apasionados de esta hierba y sus múltiples usos.

Conocido también como culantro y perejil chino, vio sus orígenes en el sureste europeo y norte africano pero rápidamente se extendió su popularidad en todas partes del mundo debido a su fuerte sabor y poder aromático, convirtiéndose por ejemplo en un elemento muy típico de las comidas autóctonas latinoamericanas.

A demás de sus infinitas cualidades gastronómicas, ha encontrado un espacio en la belleza y los tratamientos alternativos, usándose en aceites, infusiones, tónicos y muchos otros productos.

Son tantas las propiedades y usos que ha tenido a lo largo de la historia (desde la conservación de las carnes hasta para crear bases de esencias de perfumes) que se puede decir tiene bien merecido su nombre, que se traduce como “planta que hace bien al hombre” un título muy ilustrativo.

Beneficios milenarios del cilantro.

La medicina naturista que durante tantos siglos contribuyó al desarrollo de la medicina moderna, está volviendo a nuestros hogares, y con ella el rescate de cientos de alimentos, hierbas y plantas con propiedades increíbles para nuestra salud. Tal es el caso del cilantro, que en la antigüedad, se utilizaba incluso como antídoto natural ante ciertos venenos no tan letales.

Incluso se considera que tiene la capacidad de limpiar las aguas y los suelos de ciertos tipos de contaminantes y metales pesados ¡Increíble! Pero los beneficios para su consumo son incluso más sorprendentes:

- Tiene un alto valor nutricional: Esta hierba contiene calcio, fósforo, hierro, vitaminas A y C; es bajo en calorías. Además, es rico en aceites esenciales que contienen: decanal, dodecanal, decano, huleno, cerofileno, linanol, taninos, ácido málico, todos ayudan a regular y mejorar las funciones del cuerpo y mejorar nuestro estado general de salud.
- Aliado en la lucha contra el colesterol: Una forma de bajar los niveles de colesterol alto que es muy recomendada por algunas abuelas, es la de beber constantes infusiones de cilantro, que al liberar ciertos aceites, ayuda a bajar los niveles de colesterol en la sangre y la acumulación en las paredes internas de las arterias.
- Ayuda en el tratamiento de la diabetes: Se estima también, que el consumo de cilantro ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre e incluso mejora los niveles de sensibilidad a la insulina.
- Antiinflamatorio natural: En el caso de los pacientes con artritis reumatoide e inflamación en las articulaciones, el cilantro puede convertirse en un gran amigo, en muchos casos se receta el aceite de semillas de cilantro para combatir la inflamación y el dolor de estos casos.

- Combate las bacterias: un bactericida natural que puede ser utilizado de forma tópica, a manera de infusión o haciendo un jugo con las plantas, para tratar heridas o condiciones dermatológicas.
- Aliado de belleza: además de mejorar la salud del cabello, la piel y contribuir en la pérdida de peso, el cilantro también ataca a las bacterias que controlan el mal aliento, por lo que podríamos concluir que el cilantro puede ser la garantía de éxito que todos necesitan para una primera cita.
- Afrodisíaco natural: Volviendo a el poder amoroso que esconde el consumo del cilantro, éste puede resultar un poderoso afrodisíaco si se incluye regularmente en su dieta ¿Qué más se puede pedir?

La medicina china ha utilizado en cilantro para el control y tratamiento de múltiples padecimientos desde hace siglos, es por ello que no necesitamos comprobar mucho más sus beneficios, ¡No esperes más y ámate a tenerlo en casa! Te sorprenderá lo fácil que será tenerlo siempre a tu alcance.

Un doctor siempre en casa: Cómo sembrar cilantro.

Tener cilantro siempre disponible es bastante sencillo. Será un buen complemento a tu huerto de especias casero y no te decepcionará el inmenso sabor que le otorgará a tus alimentos, así que ¡Adelante!

- 1) En primer lugar es necesario buscar un lugar soleado de la casa donde pueda sembrarse. Bien sea una porción del jardín que reciba sol, o en una maceta en el alfeizar de tu ventana o balcón, cualquiera de estas alternativas será válida para sembrar el cilantro, que generalmente no será muy invasivo ni ocupará grandes porciones de espacio. Incluso muchas personas optan por tenerlo en pequeños frascos de vidrio en su cocina, siempre y cuando este reciba luz solar directa.
- 2) Debes determinar el momento ideal para sembrarlo, podríamos decir que al cilantro le gusta *demasiado* el calor. Así que florece y muere rápidamente en épocas de verano, por lo que la mejor opción es optar por la primavera o el invierno para su siembra y así poder disfrutarlo un poco más de tiempo. Para climas tropicales, el cilantro prefiere las épocas más frescas y secas.
- 3) Para el sustrato, debes hacerte de un suelo suelto y bien drenado, con un PH entre 6,2 y 6,8 donde el cilantro se sienta cómodo, aunque en este sentido no es particularmente exigente.
- 4) Hazte de unas buenas semillas de cilantro, idealmente puedes buscar unas certificadas en un vivero local. El cilantro lamentablemente no puede nacer de las sobras de tu cocina. Ya que el cilantro crece muy rápido, es aconsejable tener una buena dotación de semillas, para aprovechar toda la temporada completa.
- 5) Las semillas se echan de forma casi superficial, idealmente a unos 5 milímetros de profundidad en la tierra, si no tienes ningún riesgo de aves o alimañas, puedes colocarlas sueltas de forma aleatoria en la maceta elegida.
- 6) Puedes escoger una maceta o recipiente que tenga al menos 45 cm (18 pulgadas) de ancho y entre 20 y 25 cm (8 y 10 pulgadas) de profundidad. No es recomendable trasplantar el cilantro, así que la maceta tiene que ser lo suficientemente grande para mantener a la planta adulta y permanecer cómodamente en el lugar donde vas a recibir el sol.

- 7) Si por el contrario deseas sembrar bastante cilantro en una pieza de terreno específica, te recomendamos depositar de 2 a 3 semillas separadas entre 15 y 20 centímetros en filas promedio de 30 centímetros, de esa forma tendrás una siembra importante y bien distribuida.
- 8) Si deseas ser un poco más ecológico, es posible sembrar cilantro en una botella de plástico (idealmente mediana) o una lata, basta con que le abras unos agujeros a la base (con un cuchillo caliente puede ser tarea fácil) coloques unas pocas piedras y arenillas primero para contribuir aún más al drenaje y finalmente agregues una buena capa de sustrato, donde colocarás de 1 a 3 semillas estratégicamente en un punto de sol adecuado.
- 9) El cilantro necesita de bastante humedad para germinar, pero sin ahogar la tierra. Asegúrate de regarlo constantemente y de que al tacto la tierra se mantenga siempre húmeda, de esa forma verás un rápido y óptimo crecimiento.
- Tip: Si siembras el cilantro en masetas, botellas o algún recipiente pequeño, es preferible hacer el riego mediante un pulverizador, verificando con frecuencia la humedad de la tierra y la planta. Esto te ayudará a mantener el riego más controlado.
- 10) El cilantro crece extremadamente rápido, no tardará más de unos días en verlo germinar y brotar, al momento en el que las plantas alcancen los 5 cm de altura puedes utilizar abonos o fertilizantes para mejorar su estado general. También es aconsejable controlar su crecimiento e ir arrancando las hojas y plantas más débiles para fortalecer a tu planta.
- 11) Debes cuidar la presencia de hierbas indeseables que ahoguen o afecten el crecimiento de tu planta, chequea a menudo por maleza que pueda estar camuflando.
- 12) Al poco tiempo las plantas de cilantro comenzarán a florecer, punto en el que ellas ralentizan su crecimiento. Algunas personas optan por cortar las flores y prologar el tiempo de vida de sus plantas, pero lo recomendable es permitir que floreen para tener semillas que pueden ser usadas en diversos platillos de cocina o en su defecto, sembrarlas durante la siguiente temporada. Si no recolectas las semillas las plantas pueden regenerarse naciendo en el mismo lugar que su predecesora, por lo que puede ser un experimento interesante probar todas las posibilidades.
- 13) Cuando los tallos tengan entre 10 y 15 cm (4 y 6 pulgadas) de alto, estarán listos para cosecharse. Corta 2/3 de las hojas cada semana, ya que esto alienta a la planta para que siga creciendo. De este modo, es posible cosechar hasta 4 tandas de cilantro de una sola maceta.

Nota de interés: Si te gustan las mariposas, entonces conseguirás un incentivo extra al sembrar cilantro, ya que éste es el favorito de estos hermosos insectos. Siembra cilantro y al poco tiempo verás a estos coloridos visitantes revoloteando por tu jardín.

Plagas más comunes.

- **Raíces blandas:** comúnmente ocurre por el desarrollo de una bacteria llamada *Erwinia carotovora* que debilita las raíces de la planta y hace que ésta no pueda mantenerse erguida, dificultando también su desarrollo. Esta bacteria está presente en el agua por lo que muchas veces es contribuida su presencia al riego excesivo e inadecuado. Para prevenirla controla el riego revisando el estado de la tierra y la humedad del ambiente.

- **Manchas en las hojas:** producto de una bacteria llamada *Pseudomonas syringae* pueden verse unas manchas negras a modo de pecas en las hojas. También es posible notar puntas amarillentas y un decaimiento general de la planta. Lo ideal en la presencia de esta bacteria es desechar los tallos dañados y buscar un herbicida natural que ayude a combatir la plaga.
- **Gusano guerrero:** de nombre científico *Pseudaletia unipuncta* este amante del cilantro no solo se comerá las hojas y tallos que encuentre más apetentes, si no que en muchos casos dejará huevos en la planta que más adelante eclosionarán en una verdadera plaga. Lo ideal es conseguir un pesticida para gusanos más específico y revisar la planta con detenimiento.
- **Ácaros:** Aunque el cilantro es inmune a muchos tipos de pestes por su fuerte olor, ciertas especies de ácaros pueden sentirse atraídos por ellos. Un pesticida orgánico de amplio espectro podría combatir y finalmente solucionar este problema.

Conservar el Cilantro.

Si hemos realizado una cosecha muy amplia de cilantro, es probable que no lo utilicemos todo de inmediato. Al ser una especie sus usos en cocina solo requerirán pequeñas cantidades, por lo que es necesario definir como se conservarán los tallos sin usar, para ello recomendamos diferentes métodos:

- Mantener los tallos de cilantro en un tallo con agua, lejos del vapor de la cocina, extenderá su tiempo de vida, y si es posible, puedes colocar el frasco dentro de la nevera para una mejor conservación.
- Preparación en salsas: por ejemplo buscar una buena receta de pesto de cilantro o hummus de cilantro, cuyo tiempo de vida es mayor al de la planta sola y pueden resultar regalos espectaculares para cualquiera.
- Congelar: es posible congelar el cilantro y aun así mantener gran parte de sus propiedades. Para ello debes buscar una bolsa ziplock o lo más hermética posible y guardar los tallos cortados, lavados y secos en ella. Colócalo en el refrigerador y descongela cuando sea necesario. Te sorprenderá ver lo bien conservado que se mantiene su sabor y olor.
- Conserva de aliños en aceite: Puedes hacer un picadillo de tus aliños más utilizados (ajo, cebolla, aceite, pimentón y cilantro por ejemplo) y colocarlo en frascos de aceite donde se mantenga su tiempo de vida y humedad. También puedes hacer una alternativa de encurtidos en recetas.
- En infusiones y aguas de belleza: recuerda que puedes hervir las hojas y conservar el agua con los múltiples beneficios de salud que trae. ¡Nada se desaprovecha!

Sabemos que disfrutarás del cilantro fresco y sus beneficios en todas sus formas, por lo que no te pierdas de iniciar tu huerto de especias con estas vibrantes hojas y por favor ¡No lo vayas a confundir con el perejil en tus recetas! A disfrutar.

Fuente original: <https://www.sembrar100.com/hierbas/cilantro/>