

CILANTRO O CULANTRO Y CORIANDRO— Página de ciencias

A ENTERARSE

La hierba cilantro o culantro y la especie coriandro se originan en la misma planta. Cilantro o culantro es el nombre que se da a las hojas. Coriandro es la especia que se hace con las semillas. Las semillas y las hojas tienen sabor completamente distinto.



ORÍGENES

El coriandro es originario del sur de Europa y del Mediterráneo. Es una de las especias más antiguas que aparecen en la historia y se empleaba ya hace 7000 años.



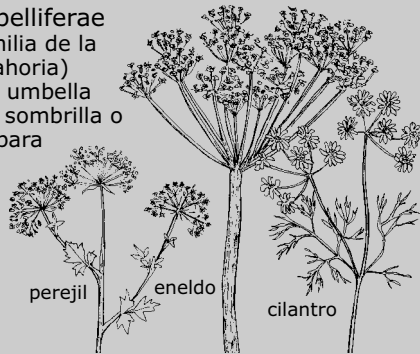
En antiguas tumbas egipcias se ha encontrado coriandro.

CLASIFICACIÓN DEL CILANTRO O CULANTRO

FAMILIA

Umbelliferae
(Familia de la zanahoria)

En latín, umbella significa sombrilla o parasol para dar sombra.

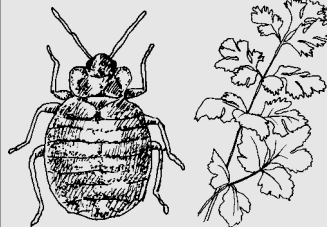


Todas las plantas de esta familia tienen un pedículo con flores pequeñas radiadas a partir de un punto central, como las varillas de un parasol o una sombrilla.

GÉNERO

Coriandrum

en griego significa "chinche".

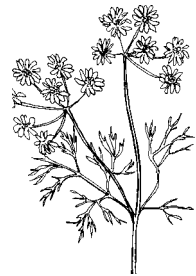


Hay quienes dicen que las hojas frescas huelen a chinche.

ESPECIE

sativum

quiere decir "que se ha sembrado".



LA PLANTA DE CILANTRO

Las florecitas blancas o rosadas aparecen como un racimo chato por arriba.



Las hojas superiores son plumosas.

Las hojas inferiores se forman como abanico.

Las semillas se encuentran en vainitas acanaladas.



CULTIVO Y COSECHA DEL CILANTRO O CULANTRO Y CORIANDRO

El cilantro crece fácilmente en cualquier suelo con buen drenaje. Las semillas se siembran después de la última fecha de helada. Se empiezan a cosechar cuando la planta tiene por lo menos 15 cm de alto. Si se corta a unos 2.5 cm del suelo, la planta sigue creciendo.



Sembré cilantro a la sombra para que le dé fresco. Así no produce flores ni semillas tan rápido pero sigue dando hojas.

USOS

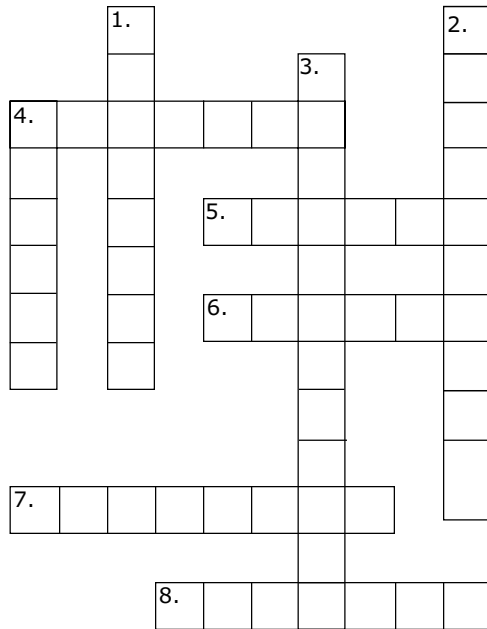
El cilantro o culantro se usa mucho en ensaladas, sopas y platos de carne en Latinoamérica y el sureste de Asia. El coriandro se usa en platos de Europa, India y del Oriente Medio.



El coriandro es una de las especias que uso para mis platos de curri.



CRUCIGRAMA



Horizontales

- El nombre científico del coriandro es *Coriandrum* _____.
- El cilantro o culantro es una _____.
- Las semillas de cilantro se siembran después de la fecha de la última _____.
- El coriandro y el _____ provienen de la misma planta.
- El coriandro es una _____.

Verticales

- El coriandro es una de las especias más _____ que aparecen en la historia.

- Las semillas del coriandro se encuentran en vainitas _____.
- El cilantro o culantro pertenece a la familia _____.
- El cilantro se siembra a la _____ para que no florezca ni dé semillas muy pronto.



INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

Cómo mantener frescas las semillas de coriandro

Las semillas de coriandro contienen sustancias químicas llamadas aceites esenciales. Éstos le dan a la especia su sabor y olor característicos. También se extraen para perfumes y medicamentos. Para esto se necesitan semillas de calidad superior.

Un investigador de la Academia rusa de ciencias en Moscú se dispuso a averiguar los efectos del almacenamiento de los aceites esenciales del coriandro en condiciones distintas. Guardó unas semillas en la oscuridad y otras en la claridad durante un año. Luego analizó la composición del aceite en cada grupo de semillas. La de las semillas en la oscuridad apenas cambió, pero las de la claridad cambiaron muchísimo. Es decir, que si uno quiere coriandro fresco, ¡a guardarlo en la oscuridad y no en la claridad!

Fuente: Misharina, T.A. (2001). Effect of conditions and duration of storage on composition of essential oil from coriander seeds. *Applied Biochemistry and Microbiology*. 37 (6): 726-32.

Respuestas al crucigrama:
Horizontales: 4. cilantro; 5. hierba; 6. helada; 7. cilantro; 8. especia.
Verticales: 1. antiguas; 2. acanelladas; 3. Umbelliferae; 4. sombra.



ESCABECHE DE CILANTRO Y MAÍZ

Muy bueno para acompañar enchiladas, burritos y carnes a la parrilla.

Rinde: aprox. 2 tazas

Ingredientes

- * 4 mazorcas de maíz (elote, choclo), o un paquete congelado de 10 onzas
- * 1 cucharadita de comino molido
- * 1 cebolla morada pequeña, picadita
- * 1/2 taza de vinagre
- * 1/4 taza de azúcar
- * 2 cucharaditas de orégano fresco, ó 1/2 cucharadita si es seco
- * 1 chile o ají picante pequeño, despepitado y picadito
- * 1/2 cucharada de sal
- * 1 ají pimiento rojo
- * 1/3 taza de cilantro desmenuzado

Instrucciones

- Cortar los granos de la mazorca. Debe haber unas 2 tazas.
- Despepitar el ají pimiento y picarlo.
- Despepitar el ají picante o chile y picarlo.
- Echar el comino en una olla mediana. Tostarlo hasta que empiece a oler.
- Añadir la cebolla picada, el vinagre, el azúcar, el orégano, el ají picante o chile y la sal y cocinar a punto de hervor. Cocinar 5 minutos a fuego lento.
- Añadir el ají pimiento y el maíz y cocinar de 3 a 4 minutos a fuego lento.
- Guardar la mezcla en un recipiente con tapa y refrigerar.
- Al momento de servir, añadir el cilantro desmenuzado.