

# ¿Cilantro = culantro?

Por Lucía C. Sanz Araujo



Entre nosotros se le llama indistintamente cilantro o culantro; también muchos le dicen cilantro o culantro de Castilla, todos estos nombres son utilizados para designar una misma planta.\*

Como norma, los cubanos asociamos el cilantro o culantro con los frijoles negros o las sopas, ya que sus hojas frescas son empleadas como condimento para sazonarlas —por cierto, le brindan un sabor especial—, pero esta planta posee disímiles usos que van más allá de la culinaria, pues en la medicina tradicional o popular es muy aplicada.

“Domitila, ágil y buena, con su pañuelo egipcio, salta al monte, y trae el pañue-

lo lleno de tomates, culantro y orégano”, escribe Martí en su *Diario de Campaña de Cabo Haitiano a Dos Ríos* el 17 de abril de 1895, y por un momento pensamos que ese trío de plantas darán sazón a la comida de combatientes y lugareños.

También especificaría, dos días después, otro uso, el medicinal, porque desde tiempos inmemoriales son conocidos los beneficios de sus semillas y frutos por sus grandes propiedades estomacales, al eliminar los gases del estómago y los intestinos, así como para aliviar los cólicos.

## Con un aroma cítrico

El culantro, cilantro o cilantro de Castilla (*Coriandrum sativum*), pertenece a la familia Apiaceae, es una hierba anual que alcanza de 40 a 60 cm de altura. Sus tallos son erectos, las de hojas compuestas, asimismo posee flores blancas y frutos aromáticos.

Se da bien en suelos flojos y permeables, y en climas templados o de montaña en la zona tropical. Puede plantarse en jardines o macetas, lo cual recomendamos para que pueda disfrutar de sus bondades, además de alegrar su entorno.

Por otro lado, el empleo de sus frutos (exhalan un delicioso aroma cítrico cuando se muelen o aplastan) a los que se recurre para condimentar; resulta

indispensable en la cocina india, sobre todo para preparar el curry; también como ingrediente básico de algunas cervezas belgas, salchichas alemanas, el pan de centeno ruso y otras naciones centroeuropeas, y se añaden molidos al café en Etiopía y el Medio Oriente.

Las hojas frescas constituyen el ingrediente esencial del cutney, la salsa verde muy popular en Canarias y el guacamole de México. El culantro fresco nunca debe cocinarse, pues el calor destruye totalmente su aroma y sabor. Debe conservarse en el frigorífico dentro de envases herméticos, y consumirlo en pocos días, ya que se marchita rápidamente. No debe secarse ni congelarse porque pierde el aroma.

En cuanto a su aceite esencial sirve como aromatizante de licores y bebidas digestivas y en perfumería. Dadas las propiedades bactericidas se mastican sus hojas para combatir el mal aliento, evita, además, el olor desagradable en las axilas, basta aplicar el jugo extraído de las partes blandas de la planta sobre ellas.

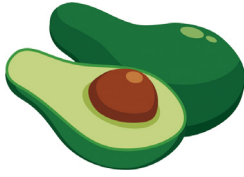
No se conoce, en realidad, de dónde procede, pero por lo general se señala el norte de África y el sur de Europa. Sí es sabido que hoy se recurre a sus bondades en todo el planeta y resulta de uso común en la cocina de numerosas regiones, entre ellas China, el Sudeste asiático, la India, América Latina y por supuesto el área mediterránea.

*“[...] culantro de Castilla, para que ‘cuando tengan dolor al estómago por esos caminos, masquen un grano y tomen agua encima [...]’”.*

*(Diario de Campaña de Cabo Haitiano a Dos Ríos. 19 de abril de 1895.)*

## Mayonesa de cilantro con aguacate

### Ingredientes:



Dos aguacates



Cinco cucharadas de aceite vegetal



Un cuarto de taza de agua



Medio manojo de cilantro bien lavado



### Modo de prepararla

Licúe el aguacate junto con el aceite vegetal, el agua, el cilantro y la sal. Agregue la mezcla a la mayonesa; bata hasta que todo quede bien incorporado. Resulta ideal para servir en ensaladas, pescados y pollo.



Una cucharadita de sal



Una taza de mayonesa

## Pollo jugoso con salsa de limón y cilantro

(Para cuatro raciones)

### Ingredientes:

Un kilogramo de muslos o pechugas de pollo sin hueso



### Para la salsa:



Tres cucharadas de aceite de oliva



Cuatro dientes de ajo picados



Cuatro cucharadas de cilantro picado



Dos cucharadas de jugo de limón



Media cucharadita de sal

### Modo de prepararlo

Mezcle muy bien todos los componentes de la salsa en un tazón grande, agréguelos al pollo. Deje en refrigeración de 15 min. a dos horas. Caliente un sartén y fría el pollo primero hasta que se dore. Voltee el pollo, adicione la salsa, tápelo y termine de cocinar a fuego bajo. Sirva caliente, exprima un poco de jugo de limón fresco y cilantro picado.



Para decorar limones partidos en cuartos y hojas de cilantro picadas finamente.

### Nota:

\* También se le llama en otros países como: culantro de España, coriandro, culantro europeo, perejil chino o dania.