



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington



Cilantro

Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 Fácil y rápido de cultivar. Ideal para jardineros principiantes.
- 2 El cilantro puede cultivarse a partir de semillas o trasplantarse. Si va a trasplantar, tenga cuidado con el sistema de raíces principales (la única raíz principal que crece hacia abajo y de donde surgen otras raíces).
- 3 Para un abastecimiento continuo de hojas frescas, plante semillas cada 3 ó 4 semanas comenzando a fines de la primavera y continúe hasta el otoño.
- 4 Cerca del final de su ciclo de vida, una planta de cilantro producirá menos hojas y enviará un tallo floreciente de pequeñas flores de encaje que se convertirán en semillas. Esto se conoce como floración. El cilantro llega a la floración rápidamente cuando las temperaturas están por encima de 80 grados F. Plante en un área más fresca para reducir la floración.
- 5 Las flores de cilantro atraen insectos útiles a las plantas de su jardín. Las semillas que forman se llaman coriandro.



Temporada y Ubicación

☀ En la primavera o el otoño, plante en pleno sol. En el verano, plante en sol parcial.  / 

Jardinería en Contenedores

- ☀ Las raíces del cilantro no son profundas, por lo que puede plantar las semillas en contenedores poco profundos.
- ☀ Riegue con regularidad para evitar que la tierra se seque.

Las semillas de cilantro se pueden usar para cultivar nuevas plantas o se pueden secar y moler como especias.

Coseche las semillas después de que se vuelvan casi café. Córteles de la planta con unos centímetros de tallo, póngalas en una bolsa de papel y guárdelas en un lugar fresco y seco para terminar de secar. Agíte la bolsa para romper las semillas y guárdelas en un recipiente etiquetado en un lugar fresco y seco. Las semillas se pueden plantar o comer por 3 a 4 años. Para obtener más sabor al cocinar, ponga a tostar o moler justo antes de usar. Para moler, use un molinillo Bafé o de especias, un molcajete, o colóquelas en una bolsa para sándwiches y aplane con un rodillo.



Calendario de Jardinería de Washington para el Cilantro

Siembra



Transplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Algunos Tipos para Cultivar

Estos tipos crecen rápidamente y son más lentos en llegar a la floración.

Marino: tiene un alto rendimiento

Santo: tiene un color oscuro y sabor cítrico



Cuándo y Cómo Cosechar

✿ Coseche plantas enteras u hojas individuales cortando o pellizcando los tallos. El cilantro se deteriora rápidamente (floración), así que verifique diariamente para cosechar una vez que las plantas miden aproximadamente 6 pulgadas de alto.

Almacenamiento y Cocción

✿ Refrigere el cilantro fresco en posición vertical en un vaso con agua como si fueran flores. Cubra con una bolsa de plástico suelta.

✿ Lave justo antes de usar empujando hacia abajo y hacia arriba en un tazón con agua; saque del agua; repita en agua limpia hasta que no aparezca tierra en el tazón.

✿ Congele y use en platillos cocinados hasta por un año. Retire las hojas limpias y secas de los tallos principales, extienda en una bandeja y congele. Empaque en un recipiente hermético apto para el congelador etiquetado con “cilantro” y la fecha.



Ensalada Vaquera

Tiempo de preparación: 20 minutos

Rinde: 8 tazas

Ingredientes

2 latas (15 onzas) de **frijoles de ojo negro** (black-eyed) o **frijoles negros** (pruebe una mezcla, u otros tipos)

1 ½ tazas de **elote** (enlatado y escurrido, congelado o recién cocinado)

1 ramillete pequeño de **cilantro**

1 atado de **cebollines** (5 cebollines)

3 **tomates** medianos

1 **aguacate** (opcional)

1 cucharada de **aceite vegetal**

2 cucharadas de **vinagre** o **jugo de limón verde**

½ cucharadita de **sal** y **pimienta**

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Escurra y enjuague los frijoles de ojo negro (o los frijoles negros) y el elote.
3. Pique finamente el cilantro y los cebollines.
4. Corte los tomates y el aguacate en trozos.
5. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande.
6. Mezcle el aceite, el vinagre o el jugo del limón verde, la sal y la pimienta en un recipiente pequeño.
7. Ponga la mezcla de aceite sobre los ingredientes de la ensalada y revuelva ligeramente.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

