



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 cafés. Córtelas



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. Agite 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 de café 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



ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC ENE

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.

