



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Coriandrum sativum

Cilantro/Coriandro

A detailed botanical illustration of Coriandrum sativum. It shows the entire plant with its fibrous roots, stems, and finely divided, feathery leaves. Several clusters of small, light-colored flowers are shown on top of the stems. To the right of the main plant, there are several detailed drawings of individual parts: a single flower, a seed, a seedling, and a mature seed. At the bottom, there are two large, brown, ribbed seeds.

Taxonomía

Reino: Plantae

División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Apiales
Familia:	Apiaceae
Subfamilia:	Apioideae
Tribu:	Coriandreae
Género:	<i>Coriandrum</i>
Especie:	<i>Coriandrum sativum</i> L., 1753

Coriandro, frutos



Valor nutricional por cada 100 g

Energía 298 kcal 1247 kJ

Carbohidratos	54.99 g
• Fibra alimentaria	41.9 g
Grasas	17.77 g
Proteínas	122222.37 g
Agua	8.86 g

Retinol (vit. A)	0 µg (0%)
Tiamina (vit. B ₁)	0.239 mg (18%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.290 mg (19%)
Niacina (vit. B ₃)	2.130 mg (14%)
Vitamina C	21 mg (35%)
Calcio	709 mg (71%)
Hierro	16.32 mg (131%)
Magnesio	330 mg (89%)
Fósforo	409 mg (58%)
Potasio	1267 mg (27%)
Sodio	35 mg (2%)
Zinc	4.70 mg (47%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: [Coriandro, frutos](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

El ***Coriandrum sativum***, llamado comúnmente **cilantro**, **coriandro**, **culantro europeo**, **perejil chino**, **dannia** o **culantro Castilla** (este último nombre en [Perú](#), [Ecuador](#), [Honduras](#), [Guatemala](#), [Costa Rica](#) y otros países americanos), es una [hierba](#) anual de la familia de las [apiáceas](#) (antes llamadas umbelíferas). Es una de dos [especies](#) aceptadas del [género](#) *Coriandrum*, que es el único miembro de la [tribu](#) Coriandreae.

Sus orígenes parecen inciertos, aunque generalmente se considera nativo del norte de [África](#) y el sur de [Europa](#).

Descripción

Planta que anualmente alcanza unos 40 o 60 cm de altura. Tiene [tallos](#) erectos, [hojas](#) compuestas por [flores](#) blancas y [frutos](#) aromáticos. Es de uso común en la [cocina mediterránea](#), [india](#), [latinoamericana](#), [china](#) y del Sudeste Asiático. Todas las partes de la planta son comestibles, pero generalmente se usan las hojas frescas y las [semillas](#) secas.



Hojas



Flores



Semilla germinada de cilantro

Cultivo

Es de hábito anual y bajo condiciones normales, el cilantro alcanza de 40 a 60 cm de altura. Se da bien en suelos flojos y permeables, y en climas templados o de montaña en la zona tropical. Aunque es bastante resistente al frío, no sobrevive en terrenos encharcados.

Es una hierba de rápido crecimiento y resistente que puede plantarse en jardines o macetas. Sus flores, pequeñas y blancas aparecen en verano.

Las [semillas](#) se siembran en hileras, a 30 cm unas de otras, poniéndolas a 1 cm de profundidad; a más profundidad no germinan pues necesitan claridad. A las tres semanas brotan las plantas y hojas.

A escala industrial, generalmente se siembra en hileras separadas de 30 a 50 cm con la misma maquinaria utilizada para los cereales. Se usan de 20 a 40 [kg](#) de semillas por hectárea.

Sus principales problemas son el pulgón del coriandro (*Hyadaphis coriandrii*) y los hongos si hay excesiva humedad.

Usos

Todas las partes de la planta son comestibles; sin embargo, son las hojas frescas y las semillas secas las de uso culinario más frecuente.

Uso culinario de los frutos



Semillas enteras (arriba), semillas en polvo (izquierda), hojas secas (derecha)

Los frutos del cilantro se usan generalmente secos. Despiden un aroma cítrico cuando se los muele o aplasta. Se usan para condimentar y son indispensables en la cocina india, en preparaciones como el [curry](#).² Son un ingrediente básico de algunas cervezas belgas, [salchichas alemanas](#) y sudafricanas, [pan de centeno](#) en [Rusia](#) y países centroeuropeos (como sustituto de la [alcaravea](#)) y en ciertos platos nativos de la [cocina etíope](#) y [árabe](#). Se añaden molidos como aromático al [café](#) en el [Medio Oriente](#).

Uso culinario de las hojas

Las hojas frescas son ingrediente esencial del [chutney](#), de la [salsa verde](#) y el [guacamole](#) mexicanos. Las hojas picadas también se usan como adorno, añadidas al final del cocimiento o justo antes de servir, sobre sopas y otros platos. Debe conservarse en el frigorífico dentro de envases herméticos, procurando consumirlo en pocos días, ya que se marchita rápidamente. No debe secarse ni congelarse porque pierde el aroma.

En [Panamá](#), su uso es tradicional en la cocina panameña; empleadas en sopas, carnes, y guisos. Se utiliza preferentemente el culantro.

En [Colombia](#), se emplea ampliamente en la preparación de sopas, ensaladas y puré de [aguacate](#) (también conocido en ese país como [guacamole](#)); aderezos con ají, entre otros usos. Hay dos variedades que conservan el mismo sabor, la que se siembra en clima templado cuyas hojas son más grandes y claras y la de clima frío, más verde y con hojitas muy finas.

En [Ecuador](#), recibe el nombre de **culantro**, cilantro o hierbita. Se la utiliza en casi todos los platos: diversos platos típicos tanto de la región litoral como en la sierra, tales como el encebollado, el seco de chivo o gallina, locro de papas, entre otros.

En [Perú](#), esta hierba se conoce como **culantro**, y se usa para preparar una de las comidas más típicas: el [arroz con pollo](#). También se utiliza para preparar el uchucuta (salsa para guisos hecha de esta especia combinada con ají).

En [Guatemala](#) llamado cilantro, se usa para elaborar el " chirmol " (tomate picado, cebolla, cilantro, sal y limón) que se usa como acompañamiento o ensalada en platos como carne o pollo asado a la parrilla, pescado frito, entre otros... También se utiliza como hierba aromática en sopas e ingrediente en platillos típicos.

En [Honduras](#) también se le conoce como **culantro**, y es utilizado en diferentes acompañantes, como el conocido **chimol** o salsa casera mexicana (tomate, chile

dulce (pimiento verde), cebolla y el culantro; o para realzar el sabor de las salsas y otras guarniciones.

En [México](#) su uso es muy extenso, se utiliza en la preparación de diversas salsas y moles, como saborizante en sopas y caldos, y fresco y picado como aderezo de diferentes tipos de [tacos](#) y [antojitos](#).

En Guatemala, Costa Rica y otros países de América Central, se le conoce como culantro o cilantro y se utiliza frecuentemente para proporcionar sabor a las sopas o caldos, agregándose a estos una ramita —incluyendo la raíz y las hojas— justo antes de retirarlos de la cocina.

[España](#): en [Canarias](#) es muy popular el uso de las hojas frescas en potajes y [mojos](#) que acompañan tanto carnes como pescados; en [Extremadura](#) es un ingrediente fundamental en el escabeche de [Cuaresma](#) para el bacalao y los repápalos que, por su parte, también lo llevan.

En [Chile](#) es muy popular en casi todas las comidas, se utiliza en la salsa [pebre](#), las ensaladas y las [cazuelas](#).

En [Paraguay](#) se lo conoce en [guaraní](#) como "*kuratũ*" (hispanizado, kuratú). Se lo utiliza fresco en una gran variedad de preparaciones, tales como sopas, guisos, verduras, ensaladas, pescados y aves. Combinado con otras especias aromáticas, se lo emplea en la elaboración de embutidos y chacinados, y en adobos para carnes de cordero y de cerdo. También para darle un mejor sabor a la cerveza en su proceso de fabricación. Los granos, enteros o triturados, se utilizan en carnes asadas, hortalizas rellenas, salsa curry y en conservas con vinagre. Un adobo tradicional para conservar carnes consiste en una mezcla de cilantro, comino y vinagre. Además son utilizadas las semillas secas molidas con sal, como condimento para huevos cocidos, que tradicionalmente son consumidas con mandioca hervida.

En [Venezuela](#) se considera un ingrediente fundamental de la cocina nacional. Es ampliamente utilizado en la preparación de sopas, guisos, carnes, pescados, ensaladas y salsas, como la famosa [guasacaca](#) (salsa preparada a base de aguacate, pimentón verde o pimiento verde, ajo, cebolla y cilantro). Su aroma y sabor son muy apreciados en la gastronomía venezolana, tanto así, que los venezolanos asocian esta hierba a su cocina autóctona.

En Brasil se le conoce como coentro y es ingrediente importante en ciertos platos de la culinaria bahiana, especialmente.

Aromatizante

La esencia o aceite esencial de cilantro se usa como aromatizante de licores, bebidas digestivas y en perfumería. También se utiliza como complemento en algunos platos como sopas y similares. Se suele utilizar como agente protector alrededor de cultivos como tomate y papaya frente a plagas y enfermedades.

Uso medicinal

En [herbología](#) se utilizan los preparados de cilantro por sus propiedades [estimulantes](#), [antiespasmódicas](#) y [estomacales](#).

Debido a sus propiedades bactericidas se utiliza para combatir el mal aliento, masticando las hojas. También evita el mal olor de las axilas aplicando el jugo extraído de las partes blandas de la planta sobre ellas.

Taxonomía

Coriandrum sativum fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en *Species Plantarum* 256. 1753.

Etimología

El nombre vernáculo "coriandro" en todos los idiomas de la Europa Occidental deriva del latín *coriandrum* y a su vez del griego antiguo κορίαννον (*koríannon*), de origen no indoeuropeo.

Sinonimia

- *Bifora loureiroi* Kostel
- *Coriandropsis syriaca* H. Wolff
- *Coriandrum diversifolium* Gilib
- *Coriandrum globosum* Salisb
- *Coriandrum maius* Gouan
- *Coriandrum maius* Garsault
- *Selinum coriandrum* Krause
- *Sium coriaudrum* Vest

Nombres comunes

- Cilantro, coriandro, culantro europeo, culantro castilla (Costa Rica), culantro (Perú), perejil chino o dania.