La misión de UMass Extension es servir al público a través de la creación, la comunicación y la aplicación de la sabiduría.

Visite nuestro website:
www.umass.edu/umext

EXTENSION
UMASS

Cultivar

Culantro

en su

jardin o patio

Culantro (*Eryngium foetidum L.*) es una hierba verde, frondosa, medicinal y culinaria que se usa mucho por todas partes de las Antillas, Centroamérica y varios países asiáticos. La hierba se usa principalmente como condimento en la preparación de una larga gama de comidas que incluye platos vegetarianos y de carne, salsas, *chutneys* (condimentos a base de frutas de la India), y conservas. La planta produce aceites esenciales que consisten en aproximadamente 40 compuestos. El aroma de las hojas es muy parecido a el del cilantro (*Coriandrum sativum L.*) y el culantro puede sustituirlo en todas las recetas.

EXTENSION
UMASS

Esta hierba tiene muchos nombres: *recao* y *culantro* (Puerto Rico y la República Dominicana), *fitweed* (Guyana), *herbe à fer* (Martinica y Guadalupe), *coulante* (Haití) y *shado beni y bhandhania* (Trinidad y Tobago).

Cultivar culantro

Culantro es una hierba tierna de cultivo perenne (que vive más de dos años), pero en Massachusetts es más probable que sea de cultivo anual. Se debe colocar las plantas en el jardín después de que el peligro de la escarcha haya pasado, generalmente en los principios de junio. Las plantas deben estar distanciadas entre 4 y 6 pulgadas dentro de la línea y con no menos de 6 pulgadas entre las líneas. El culantro crece bien en los suelos fértiles y necesita fertilidad suplemental (estiércol o abono) en los suelos pobres.

También se puede cultivar el culantro en macetas en su casa o en su patio. Mientras más crezca la planta, tendrá que usar macetas más grandes para que la raíz central tenga bastante espacio para crecer.

Cuando el culantro empiece a echar flores las hojas se hacen más duras y menos convenientes para comer. Al conservar la planta en la sombra la cantidad de flores que echa se reduce. Se recomienda que encuentre un sitio bajo la sombra, como detrás de un arbusto o cerca de un árbol, en donde pueda mantener su planta. También se puede plantar cerca de cultivos más altos, como los pimientos o las berenjenas que le proporcionan sombra. En la sombra se producirán menos tallos de flores y las hojas se mantendrán suculentas.

Incluso cuando se las guarda a la sombra, se producirán tallos de flores. Se recomienda cortarlos para que la planta ponga más energía en que crezcan las hojas. Es fácil de quitar los tallos de flores con tijeras.

En cuanto más temprano se corten los tallos, mejor crecerán las hojas; sin embargo, hay que asegurarse de que lo que corte sea el tallo de la flor. Afortunadamente no es difícil identificar un tallo de flor aunque también es de color verde. El diagrama muestra lo que hay que buscar y la mejor manera de quitarlo.

Receta de salsa

Ingredientes:
- 3 tomates grandes picados en cubos
- 1 cebolla blanca mediana, picada en cubos
- 1 ají picante, picado en cubos (o salsa picante)
- Jugo de 1 limón y 1 lima
- Media taza de culantro fresco picado
- Sal y pimiento (al gusto)

Mezcle todos los ingredientes en un tazón. Es mejor guardarlo en la nevera y dejar que se enfríe para que los sabores se mezclen. Hace una salsa sabrosa.