



# PLANTOT



PROYECTO PARA EL ANÁLISIS Y LA CONCIENCIA  
DE LA VEGETACIÓN URBANA

**MANUAL DE SIEMBRA Y APROVECHAMIENTO DEL CILANTRO**

# PLANTOT

Plantot es un proyecto de Joystick que ha sido seleccionado en la convocatoria 2006 del Centro Cívico Can Felipa, como uno de los proyectos de investigación que se desarrollarán en profundidad durante en el año 2007.

El proyecto específico relacionado con el cilantro está apoyado por el Consulado de Colombia en Barcelona.

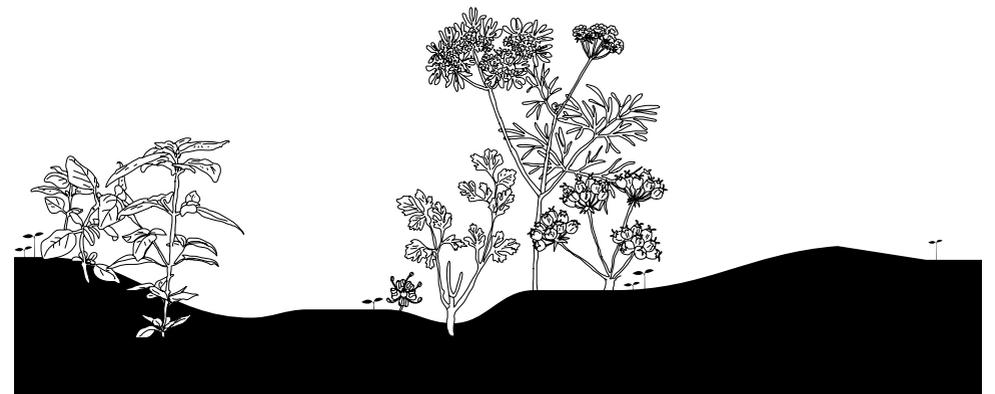
Plantot está enfocado en las relaciones que tenemos con las plantas los que vivimos en las ciudades. Es un proyecto que pretende crear una consciencia y un posible aprovechamiento de las plantas tanto en el espacio público como privado.

Proponemos una investigación que invita a los vecinos a ver los arboles plantados en los espacios públicos de otra forma, queremos detectar qué arboles producen frutas, y en qué época del año pueden recogerse, generando un mapa-calendario, donde se invita a las personas que viven estos espacios a aprovechar estos frutos que normalmente se pierden.

Además de hacer visibles las plantas y sus ciclos, proponemos hacer siembras de plantas como hierbas aromáticas y especias en lugares pequeños y aptos para ello.

Plantot es un proyecto de acercamiento a la agricultura urbana a pequeña escala, y una forma de apropiación del espacio público por parte de quienes lo viven. No intentamos suplir las necesidades básicas de consumo de la población sino mas bien proponer un acercamiento diferente a vegetación en la ciudad y al trabajo colaborativo entre vecinos y entidades.

El proyecto está en constante construcción y sus rumbos dependen de los resultados que vayamos obteniendo en el proceso de investigación. Iremos publicando constantemente los avances en la sección de proyectos de nuestra página web [www.jstk.org](http://www.jstk.org).



# CILANTRO

(CORIANDRUM SATIVUM)

## 1. DESCRIPCIÓN GENERAL:

### Nombres Comunes:

Cilantro, Coriandro, Perejil chino, Perejil árabe, Culantro, Anisillo, Culandro

El cilantro es una hierba anual de la familia de las Apiáceas. Su nombre genérico *Coriandrum* viene del griego *Korios* que quiere decir chinche (el insecto), en alusión al desagradable olor que producen sus frutos aun verdes, y su nombre específico *Sativum*, quiere decir que es una planta cultivada. Su orígenes parecen inciertos, aunque por lo general se considera una planta proveniente del norte de África y el sur de Europa. El cilantro se utiliza en recetas tradicionales de muchas culturas alrededor del mundo desde hace miles de años. Sus semillas secas son, por ejemplo, un ingrediente fundamental de preparaciones como el curry de la cocina india, y sus hojas frescas enteras o picadas, se consumen en muchos países latinoamericanos, así como en Chipre, Grecia, China o Japón, entre otros. Aparte del uso culinario, muchas culturas usan el cilantro como medicamento o remedio casero, atribuyéndole propiedades relajantes, antiespasmódicas y estomacales.

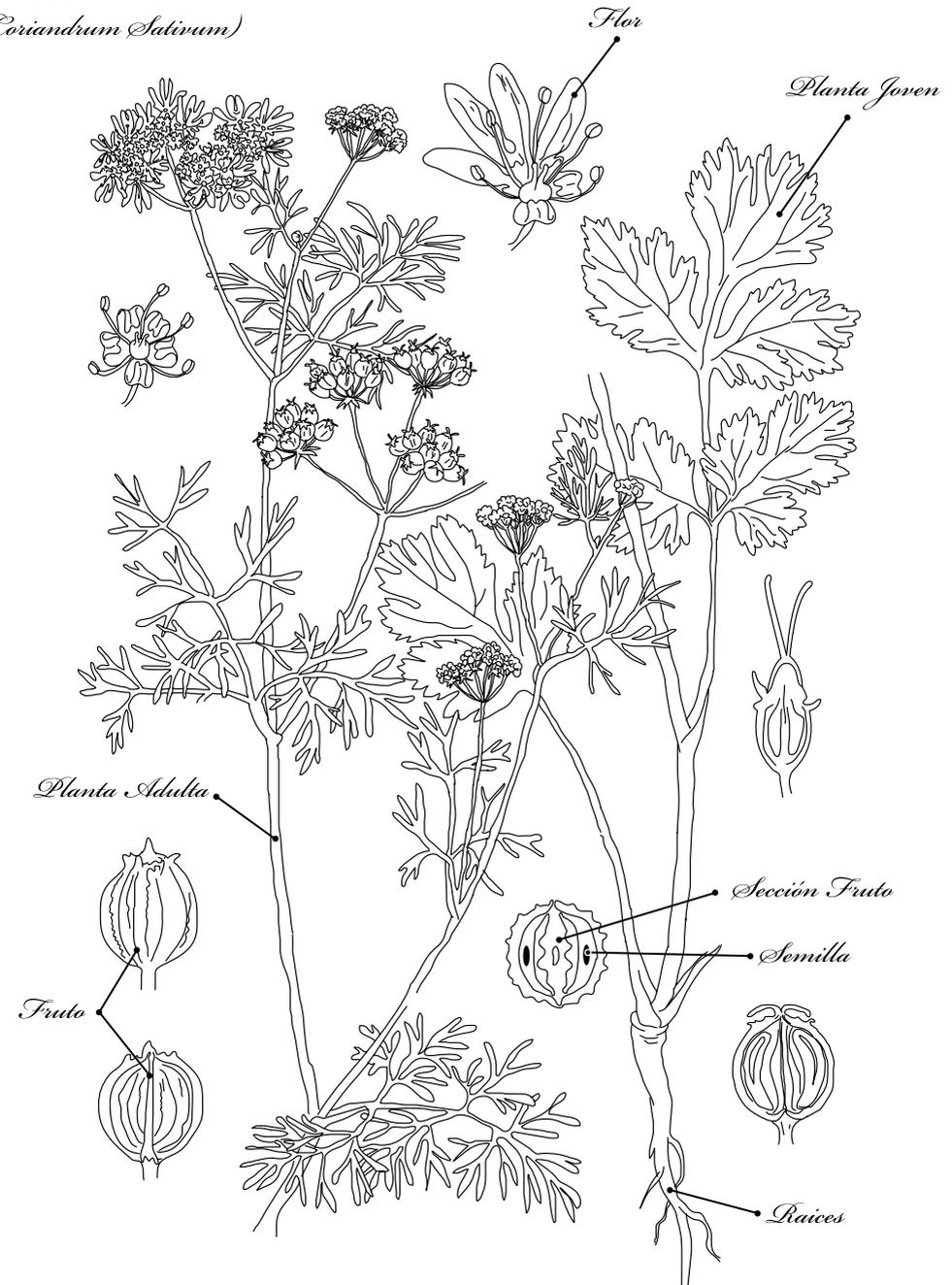
### USOS:

Comúnmente las partes más usadas de la planta son sus hojas frescas y sus frutos maduros y secos aunque a veces también se utilizan los tallos y las raíces, presentamos aquí algunos de sus usos:

- Su fruto de olor suave y sabor picante, contiene dos semillas que se utilizan enteras o molidas (en mezclas de especias) o para dar sabor a aceites y vinagres.
- En la cocina se usa en una gran variedad de preparaciones, tales como sopas, guisos, verduras,
- Combinado el cilantro con otras especias aromáticas, se emplea en la elaboración de embutidos.
- Las aplicaciones externas ayudan a la desinfección y cicatrización de heridas.
- El cilantro es uno de los componentes del curry y de las pastas y una de sus propiedades es reducir la flatulencia.
- Sus frutos finamente molidos son utilizados para aromatizar el café en algunos lugares del Medio Oriente.
- Las hojas frescas son ingrediente esencial del Chutney (conserva agri dulce) y del Guacamole (salsa con aguacates).
- En estudios recientes se ha demostrado que esta hierba sirve para combatir la bacteria de la salmonela.
- Las raíces del Cilantro son utilizadas en muchos platos de la cocina tailandesa.
- Tradicionalmente en Iraq se considera el cilantro como un remedio para el insomnio y la ansiedad.
- Tomado como infusión, el cilantro mejora el apetito en las personas que padecen anemia y la digestión cuando sufren de estreñimiento, de acuerdo con la herboristeria tradicional.

## Cilantro

(*Coriandrum Sativum*)



## 2. PLANTACIÓN / SEMILLERO

Si se dispone de una planta madura, la extracción de las semillas es muy sencilla.

Los frutos de cilantro se recogen poco antes de madurar, cuando la superficie de éstos tiene un color marrón-rojizo, después de que se han secado las flores.

Se corta la planta en un día nublado en la tarde preferiblemente, y se hace un manojo y se pone a secar colgado. Es importante poner alguna superficie en la que caigan los frutos secos debajo del manojo, porque se desprenden fácilmente.

Dentro de cada fruto se encuentran dos semillas, se puede plantar directamente el fruto seco, del que saldrán dos plántulas al germinar, que pueden separarse en el momento del transplante.

Las semillas pueden conservarse dentro del fruto seco en papel aluminio, o en bolsitas de papel encerado, para la nueva siembra, o para el año siguiente (ya que el cilantro es una planta anual, por lo que cada año hay que plantarla).

La mejor época del año para sembrar cilantro es la primavera, después de que haya pasado las últimas caídas de temperatura del año.

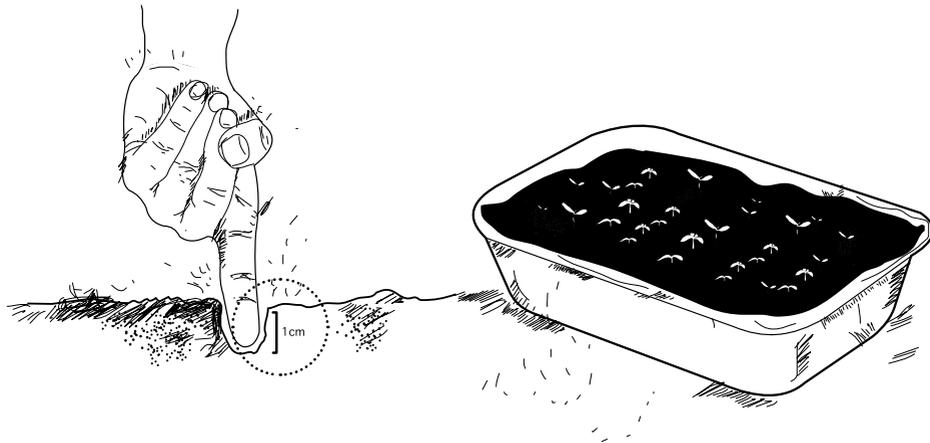
Es conveniente tener en cuenta que las plantas de cilantro no vivirán todo el año, por lo que se pueden cultivar de forma sucesiva, y así disfrutar de ella por más tiempo.

Aunque el cilantro es una planta fácil de cultivar, y no da muchos problemas para germinar, recomendamos utilizar tierra relativamente suelta y sobretodo macetas que tengan buen drenaje, porque no sobrevive en terrenos encharcados.

Se pueden hacer semilleros, o sembrar directamente en una maceta grande donde se cultivará definitivamente. Para hacer un semillero se puede utilizar un recipiente de poca profundidad (Entre 5 y 10 cms) y con agujeros para que drene el agua, lleno de tierra fresca y abonada (se puede conseguir ya abonada en una droguería o en una tienda especializada). Las semillas o frutos secos se plantan a poca profundidad (1 cm) haciendo agujeros con el dedo en la tierra, depositando una semilla por agujero y cubriendo con tierra cuidadosamente, después se debe regar con agua todo el semillero.

Las plantas que brotan aparecen en la superficie entre 10 y 15 días después de la plantación, primero tienen dos hojas pequeñas y fuertes, y a partir de una o dos semanas deben aparecer las primeras hojas pecioladas características del cilantro joven (ver ilustración).

Aunque el cilantro es una planta que necesita luz, las primeras semanas de crecimiento conviene no exponerlas a muchas horas de sol directo, una vez están fuertes y tienen más de seis hojas, ya pueden recibir más tiempo de sol, y crecerán más rápidamente, y estarán listas para el transplante en el caso de que se haya hecho un semillero.



## 3. TRANSPLANTE Y CRECIMIENTO

De un semillero podemos sacar muchas plantas, para el consumo de una casa, una o dos plantas adultas son suficientes para proporcionar hojas frescas hasta la madurez de la planta (es por esto que recomendamos plantar de forma sucesiva para disfrutar del cilantro más tiempo), así que podemos regalar plántulas a nuestros amigos o sembrarlas en el espacio público. Explicaremos cómo sembrar las plántulas en una maceta grande donde crecerán definitivamente, y como sembrarlas en bolsitas de plástico pequeñas temporalmente para regalarlas o llevarlas a un parque y sembrarlas.

### 3.1. TRANSPLANTE DEFINITIVO A UNA MACETA.

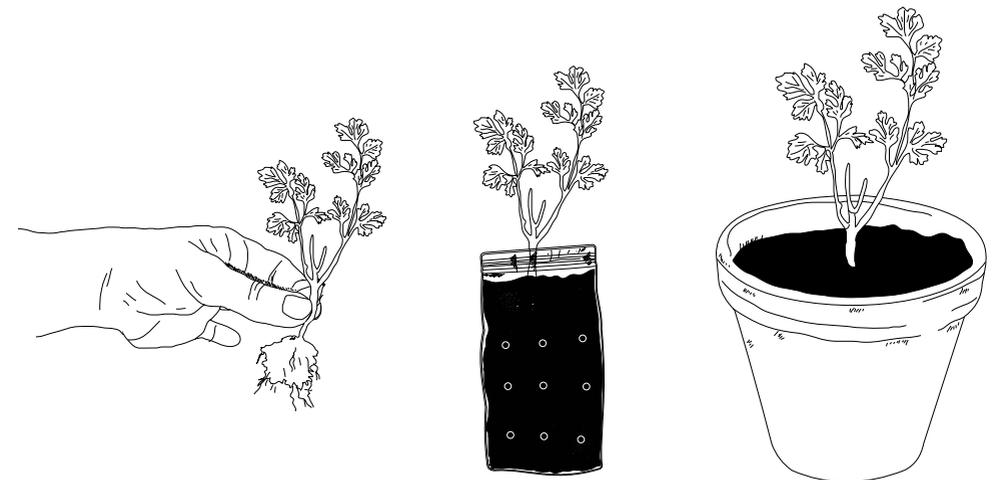
Para transplantar cualquier plántula de un semillero, hay que tener mucho cuidado con las raíces, y en el caso del cilantro, que es muy sensible a los transplantes se debe ser especialmente cuidadoso. Antes del transplante se debe tener una maceta preparada, con tierra abonada, seca y no muy compactada. Como las plantas adultas crecen hasta 60 cm. recomendamos una maceta de unos 20 o 30 cm. de altura.

El transplante debe hacerse en la mañana, antes de que el semillero reciba el sol de lleno y antes de regar las plantas, se deben enterrar cuidadosamente los dedos alrededor de la tallo de la plántula cuidando no romper las raíces y levantarla con un poco de tierra alrededor si es posible. En la maceta se hace un agujero con la mano o una pala de jardinería, y se deposita la plántula, cuidando que las raíces no se doblen. después se agrega tierra hasta cubrir un poco el tallo, y se compacta un poco la tierra apoyando las palmas de las manos cerca del tallo y presionando suavemente. finalmente se debe regar con abundante agua fresca toda la superficie de tierra.

### 3.2 TRANSPLANTE TEMPORAL A UNA BOLSA.

Una buena solución para aprovechar todas las plantas que germinen en el semillero es transplantarlas temporalmente en pequeñas bolsas de plástico profundas, mientras se las regalas a un amigo, o las llevas al sitio donde quieras plantarlas definitivamente (en una zona verde, en parque público, en una maceta, en una terraza...). Recomendamos usar bolsas plásticas de unos 15 x 10 cm, llenarlas de tierra fresca y perforarlas varias veces para que el agua escurra al regarlas (ver gráfico).

El proceso de extracción de las plántulas es el mismo que en la explicación anterior, solo que hay que tener más cuidado con las raíces, porque hay menos espacio en la bolsa. Una planta puede permanecer entre 20 y 30 días en estas bolsas, ya que si crecen demasiado pueden morir por falta de espacio y nutrientes.



## 4. RECOGIDA Y APROVECHAMIENTO

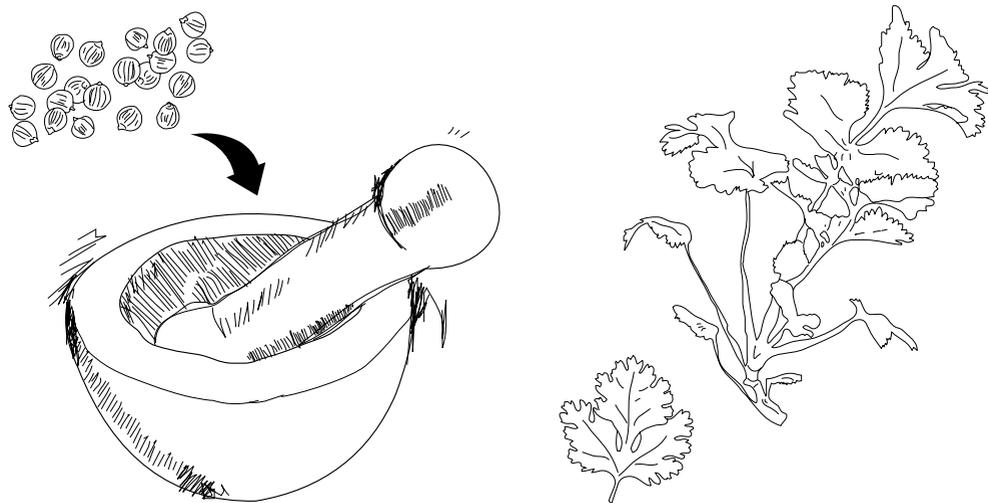
Las hojas frescas de cilantro se pueden aprovechar durante varios meses, si se tienen algunos cuidados básicos para mantener la planta adulta saludable. Teniendo en cuenta los riegos constantes, cuidando no excederse, porque el exceso de agua en la tierra es uno de los pocos enemigos de la planta de cilantro, y cuidando que reciba el máximo de luz durante su adultez.

Las hojas de cilantro pierden la mayor parte de su perfume al poco tiempo de ser cortadas, por esto es una gran ventaja tener una planta cerca, y es mas gratificante aun si la hemos cultivado nosotros mismos. Se pueden ir arrancando hojas para el consumo diario, con la mano o unas tijeras de cocina, y la planta seguirá creciendo y produciendo mas.

La planta de cilantro tiene dos tipos diferentes de hojas, las primeras son pecioladas (en forma de abanico, mas ancha y dentadas) que son las que comúnmente se consumen frescas. Cuando la planta es más adulta sus hojas más altas son delgadas y se bifurcan en varios segmentos, similares a las del hinojo o el eneldo (que son también de la familia de las *apiáceas*).

Para aprovechar los frutos del cilantro (que a veces son mal llamados semillas), hay que secarlos. como explicamos en el apartado 1 del manual, se deben cortar las plantas adultas cuando los frutos están madurando y tienen un color amarillo-rojizo.

Una vez secos los frutos se pueden usar como condimento (molidos o enteros) o guardar para la próxima plantación.



## 5. RECETA DEL HOGAO

En los manuales de Plantot acostumbramos incluir una receta en la que se pueden utilizar los productos de nuestra propia cosecha, en este caso queremos presentar esta simple (y básica) receta de la cocina tradicional colombiana.

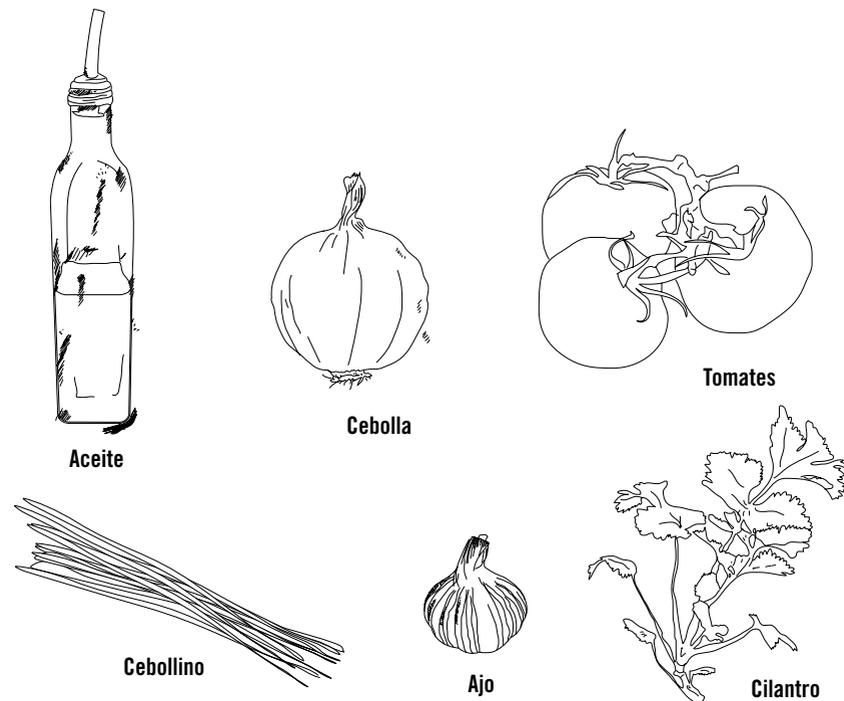
El hogao es un acompañamiento básico para muchos platos de la cocina de Colombia, especialmente de la región antioqueña. Un guiso basado en cebolla y tomate con un delicioso toque de cilantro, que sirve para acompañar sopas, frijoles, patacones, arepas y muchas otras cosas.

### INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

3 tazas de tomate rojo maduro finamente picado, 2 tazas de cebolla blanca finamente picada, 1 diente de ajo picado, 1/4 de taza de cebollino picado, 1/2 taza de cilantro fresco picado, aceite, sal y pimienta negra molida.

### PREPARACIÓN.

En una sartén con tapa se pone el aceite a calentar, y se sofríen las cebollas y cuando se empiecen a transparentar añadir el tomate y el ajo picados, bajar el fuego a media potencia, y tapar. Revolver constantemente hasta que tenga el aspecto suave de un buen guiso, añadir el cebollino y revolver. Dos minutos antes de servir, añadir el cilantro picado y revolver para que se mezcle, apagar el fuego y tapar hasta el momento de servir.





**PLANTOT**  
PROYECTO PARA EL ANÁLISIS Y LA CONCIENCIA  
DE LA VEGETACIÓN URBANA

JOBSICK

**SEMILLAS  
DE CILANTRO**





WWW.JSTK.ORG