



CILANTRO

TAMBIÉN CONOCIDO COMO CORIANDRO
O PEREJIL CHINO

Información nutricional

- Rico en fibra dietética, el cilantro puede ayudar en reducir el LDL o "colesterol malo" y aumentar el HDL o "colesterol bueno".
- Puede actuar como agente limpiador que ayuda a eliminar del cuerpo metales pesados como el plomo, mercurio y aluminio.
- Puede ayudar en mejorar la visión y la digestión.
- Puede ayudar a controlar el nivel de azúcar en sangre.
- Contiene compuestos anti bacterias.
- Es rico en vitaminas A, C, K, ácido fólico, así como calcio, hierro y magnesio.



¿Qué es?

El cilantro se considera tanto una hierba como una especia. Cilantro o perejil chino se refiere a las hojas y los tallos de la planta, las cuales se usan como una hierba. Las semillas de la planta se secan y se usan como una especia que se llama coriandro.

¿A qué sabe?

El cilantro tiene un sabor fresco con matices cítricos. Según alguna gente, sin embargo, tiene un sabor parecido al jabón. El cilantro da a las comidas un sabor semejante a la cáscara de un cítrico y a la salvia.

Curiosidades sobre el cilantro

El cilantro es una de las hierbas y especias más antiguas del mundo. Tiene su origen en la región del Mediterráneo. Tanto griegos como romanos lo usaron para dar sabor y sazonar sus comidas, para preservar la carne y como medicina. Se encuentran referencias del cilantro en la Biblia y en los antiguos textos indios en sánscrito. El cilantro es una hierba popular en las comidas de América Latina, China e India.

El cilantro es una hierba deliciosa y nutritiva que se puede usar en recetas favoritas por su sabor y por sus propiedades medicinales. Lleno de vitaminas y nutrientes, el cilantro puede ser una adición fabulosa a muchas comidas. Por ejemplo, cortándolo en trozos y añadiéndolo a ensaladas, pestos, pastas o como guarnición para la carne.

El cilantro es fácil de cultivar en la huerta de casa o en una maceta durante la primavera y el otoño. Si se quieren las hojas, se pone el cilantro sin que le dé el sol directamente. Simplemente se cortan las hojas cuando hacen falta. Si se quieren las semillas, se pone a pleno sol.



Cómo preparar el CILANTRO

CÓMO

GUARDAR

El cilantro fresco se debe guardar en el frigorífico en una bolsa con cierre o envuelto en una toalla húmeda. Se tiene que usar tan pronto como sea posible porque pierde su sabor y sus nutrientes muy rápidamente.

CONGELAR

Lavar a fondo y blanquear (hervir durante unos segundos, seguido de un baño en agua con hielo). Colar y secarlo con un papel. Ponerlo en un recipiente cerrado y guardar en el congelador inmediatamente.

Preparado por los voluntarios de Hopelink

Referencias

- Board image courtesy of Grant Cochrane / FreeDigitalPhotos.net
- Bowl image courtesy looseends / Foter.com / CC BY-NC-SA
- Small front photo WinstonWong* / Foter.com / CC BY-NC-SA
- Front large photo: regan76 / Foter.com / CC BY
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&db id=70>



Cómo escoger el cilantro

Buscar hojas frescas de color verde vibrante y tallos firmes sin ninguna parte amarilla o podrida.

Cómo preparar el cilantro

Lavar a fondo en agua limpia, quitar las raíces y cualquier hoja vieja o magullada. Se pueden usar los tallos para sopas o salsas aunque, en general, es mejor cortarlos y quitarlos antes de cortar las hojas en trozos pequeños. Si no se va a usar el racimo entero, sólo se quitan los tallos de las hojas que se vayan a usar.

Arroz frito con cilantro

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 5 dientes de ajo picados
- 2 chiles verdes picados
- 2 tazas de pechuga de pollo deshuesada y cortada en cubos
- 2 tazas de arroz Jasmine enfriado
- 1 cucharada de azúcar blanco
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de cebolla verde cortada en trozas
- 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca picada
- 5 cucharadas de cilantro fresco picado

Elaboración

Un arroz frito delicioso. Se puede usar pollo, cerdo, bacón o mariscos. Queda estupendo con calamares o langostinos. 4 raciones.

1. Calentar el aceite en una wok o sartén grande a fuego medio. Cocinar el ajo hasta que se haya puesto dorado. Agregar los chiles y el pollo y saltearlos hasta que estén bien cocinados.
2. Agregar el arroz, el azúcar, la salsa de pescado y la salsa de soja. Cocer a fuego medio revolviendo la mezcla suavemente. Cuando todo esté bien mezclado, agregar las cebollas verdes, la albahaca, y el cilantro. Cocinar un minuto más y servir caliente.

