



El cilantro, optimización en la producción y uso domestico

Thomas Córdova Roberts

Minimonografía

Número de palabras: 2042

Resumen:

El objetivo de esta indagación fue responder la pregunta ¿Cómo se puede optimizar la producción de cilantro en un ambiente urbano? Para ello investigué cual es el proceso de plantación del cilantro, como mejorar sus producciones y también cómo afecta el ambiente en su producción. Mi hipótesis final es: Si se consideran los factores que favorecen y perjudican la producción del cilantro, esta producción será óptimamente viable.

Introducción

El cilantro es una planta que pertenece al grupo o familia de las umbelíferas, también conocidas como apiáceas. El cilantro se considera una hierba, posee hojas filiformes, un tallo que puede medir hasta 80 centímetros y produce un fruto, que al igual que las hojas se usan como aromáticos o condimentos en comidas, la diferencia es que los frutos y semillas son secadas antes de consumirlas, mientras las hojas se utilizan frescas. El nombre de esta hierba proviene del griego “koríandron” y luego fue adaptado a otros idiomas como cilantro o coriandro. El cilantro trae consigo muchos beneficios a la salud o al bienestar, por ejemplo: Es un antioxidante, ayuda con las náuseas y el buen colesterol y previene infecciones estomacales, pero más importante, gracias a su alto contenido de hierro puede evitar la anemia, sobre todo en niños pequeños.

Este beneficio peculiar va unido al objetivo que tengo. Este es indagar sobre cómo se pueden optimizar los cultivos de cilantro en un ambiente urbano doméstico, es decir, en el patio trasero de cualquier casa, también qué dificultades hay y los beneficios a la salud que trae, para así incentivar a los lectores a cultivar esta planta.

El Perú es uno de los países sudamericanos con más anemia o desnutrición infantil, con un sorprendente 14 por ciento, por eso también quiero incentivar el cultivo y consumo de este alimento con alto contenido de hierro.

En el marco teórico explicaré ciertos conceptos básicos, como qué es un ambiente urbano, cómo cultivar el cilantro, para luego en el análisis nombrar las formas en las que se puede optimizar el cultivo de cilantro, los peligros, si los hubiese, que podría traer un ambiente urbano y para incentivar más al lector mencionaré también los beneficios que trae el con su consumo.

Marco Teórico

Conceptos básicos:

Ambiente urbano:

“El espacio urbano es el espacio propio de una ciudad, esto es, de un agrupamiento poblacional de alta densidad” (<https://definicion.mx/espacio-urbano/>). En otras palabras, un ambiente o espacio urbano es aquel en el que vive un gran y condensado grupo de personas. La cantidad de personas en un espacio determinado necesaria para que sea considerado un espacio urbano varía entre países. Arequipa, por ejemplo, tiene más de 1,3 millones de habitantes, esparcidos sobre 3 mil kilómetros cuadrados, lo cual es considerada un área urbana. Un espacio doméstico también tiene una definición amplia, pero en este caso me refiero a cualquier vivienda localizada dentro de esta área urbana.

Tipos de cilantro:

Una de las razones por las que decidí usar cilantro es por su amplia accesibilidad. Los 3 tipos de cilantro más conocidos son:

1. Cilantro común: Es el tipo de cilantro más conocido y usado. Según Manga (2020), posee similitudes con el perejil, pero solo en apariencia, ya que el cilantro es más “picante” y a veces “jabonoso”
2. Culantro: a pesar de que se use como sinónimo del cilantro común, el culantro tiene características que los diferencian, como el tamaño y forma de las hojas
3. Cilantro verano indio: Este es sin duda el tipo de cilantro más difícil de cultivar, entre los de esta lista, ya que, requiere extenso mantenimiento y crece en un plazo de tiempo más amplio

Cultivo del Cilantro:

El cultivo del cilantro común es el más fácil y menos extenuante. El proceso es bastante genérico. La página web “Ali” publicó el 20 de enero del presente año un artículo describiendo a detalle el proceso de cultivo del cilantro. En resumen: Se necesita una maceta con medio metro de diámetro y 25 cm de profundidad, ya que el cilantro es muy delicado y es peligroso cambiarlo de maceta. La maceta es llenada casi por completo con tierra de drenaje rápido y se reparten las semillas en la superficie de la tierra, la cual se humedece ligeramente y se cubren las semillas con más tierra. Después de alrededor de 8 días, germinarán las semillas, siempre y cuando se hayan mantenido en un lugar soleado y caluroso. Por último, los tallos deben ser suavemente regados periódicamente para mantener la humedad y una vez los tallos hayan alcanzado 15 centímetros de altura, se podrán “cosechar” las hojas, cortando poco más de la mitad de ellas semanalmente.

Análisis:

Optimización de los cultivos:

Las semillas de cilantro como casi todas en la naturaleza son duras y resistentes, esto con el propósito de cuidar el germen dentro de la semilla. Pero cuando se cultiva el cilantro en un ambiente controlado no se necesita la protección extra de

la semilla. Para que el germen pueda atravesar la coraza de la semilla, necesita energía, energía que se podría ahorrar o usar en otra fase de la germinación. Esta fue la idea que tuvo Daniel Córdova de clase 12 al momento de realizar su protocolo o investigación de biología (2020). Para ablandar las semillas de cilantro, las expuso a agua a diferentes temperaturas sumergiéndolas en el agua por unos minutos para observar, en un plazo de dos semanas, cuantas semillas germinaban por día en cada grupo. Estos fueron los resultados observados, en número de semillas en cada día después de plantado:

-----	Temperatura					
	20	30	40	50	60	control
día						
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	1	0	0
5	0	1	0	2	0	0
6	2	2	2	5	0	1
7	3	4	5	7	1	3
8	3	4	9	8	1	3
9	10	10	16	15	4	8
10	18	19	22	23	8	11
11	25	23	27	29	9	14
12	28	27	28	30	20	25
13	29	28	29		27	25
14	30	29	30		28	26

 Número de semillas germinadas

En total hubo 6 grupos, uno de control y uno para cada temperatura (20, 30, 40, 50, 60 grados Celsius). Observando la tabla de resultados podemos observar que la temperatura óptima son los 50^o Celsius, ya que todas las 30 semillas del grupo germinaron antes de las 2 semanas, mientras en los 40 grados justo en el último día germinó la trigésima semilla y a los 60^o no lograron germinar todas las semillas antes del tiempo límite, posiblemente los gérmenes fueron dañados por las altas temperaturas.

Según Banda, Fuentes y Chaves (2011) la presencia de malezas, por más obvio que parezca, puede afectar enormemente la producción y el desarrollo de las plantas de cilantro en su cercanía, ya que el cilantro al estar expuesto a otras plantas más competitivas puede tener efectos tales como la putrefacción prematura, entre otras. Debido a esta misma delicadeza de la planta de cilantro, el rango de

malezas que pueden atacar al mismo es bastante amplia. Por ende, también se tiene que revisar constantemente que los cultivos no hayan sido plagados.

Otro hecho que parece obvio sería el uso de abono, pero surge la pregunta ¿Cuál es el mejor?, esta pregunta responde Usman, Usman, Bonilla y Sánchez con su experimento: “Efecto de la fertilización orgánica sobre la producción de follaje y rendimiento de semilla de cilantro *Coriandrum sativum* L. Variedad Unapal Precoso” Estos fueron sus resultados finales:

Tratamiento	Rendimiento de semilla pura (kg/ha)	Pureza %, en peso	Germinación %, en no.
Gallinaza	1.720 a	99.4 a	93 a
Bochashi	1.700 a	99.4 a	84 a
Compost (Cavasa)	2.266 a	99.5 a	95 a
Urea	1.745 a	99.7 a	90 a
Testigo	1.433 a	99.6 a	88 a

Usmat et al. expresan que la diferencia no es demasiado significativa pero igual es recomendable usar fertilizantes para potenciar la producción de cilantro “En general, a pesar de no detectar diferencias significativas entre los tratamientos evaluados, es importante tener en cuenta que la utilización de abonos orgánicos se presenta como alternativa de manejo de los cultivos” (Acta Agron, Volumen 52, Número 1, p. 59-63, 2003).

El cilantro es especial y delicado respecto al regado, ya que un pequeño cambio en la cantidad de agua usada para regar puede generar problemas. Como determinan Mejía, Marín y Menjivar en su estudio sobre “Respuesta fisiológica de cilantro (*Coriandrum sativum* L.) a la disponibilidad de agua en el suelo”. Según Mejía et al, (2014) el mejor tratamiento fue el de la lámina de regado de 200 mm, ya que, si se usaban una cantidad menor, las plantas de cilantro presentarían deficiencias y una cantidad mayor resultaría en un exceso. Esta medida puede sonar confusa y difícil de entender, en términos más simples, cada día se debe humedecer el cilantro, de preferencia con un rociador, al punto en el que la superficie de la tierra sea visiblemente húmeda.

Ambiente Urbano:

Actualmente no se conoce de ningún tipo de complicación al cilantro por parte de un ambiente urbano, aunque es verdad que muchas otras plantas muestran problemas al estar expuestas al aire contaminado, el cilantro no es una de ellas. El clima y ambiente de Arequipa puede traer tanto beneficios como desventajas, por ejemplo, el cilantro requiere de un clima tropical, es decir, caluroso y húmedo,

Arequipa es en su mayoría una ciudad o región bastante calurosa, pero a la vez seca, así que los cultivos de cilantro deben ser frecuentemente humedecidos, Arequipa también es una región soleada en su mayoría durante casi todo el año, trayendo así otro beneficio al cilantro. Un ejemplo es el experimento de Daniel Córdova, el cual fue realizado aquí en Arequipa, pero él cultivó el cilantro en un ambiente más húmedo al normal. Como otras cualidades del cilantro, debe haber un balance, se debe mantener en un lugar en el cual caigan constantemente rayos de sol, pero así el cilantro debe ser humedecido más veces al día en menores cantidades, y si se mantiene en un lugar húmedo, asegúrese que también reciba sol

Beneficios de Cilantro:

Para contrarrestar todas las precauciones y cuidados que debe tener el cilantro este proporciona una gran variedad de beneficios a la salud. A un nivel superficial, se conoce de una variada amplitud de beneficios que trae el cilantro, sobre todo el té de cilantro, entre estos beneficios algunos ayudan con la alimentación, por ejemplo, el té de cilantro reduce niveles de colesterol (reduce la probabilidad de tener ataques cardíacos) y ayuda a tener una digestión más rápida (puede ayudar a reducir el peso de la persona), también puede prevenir resfriados gracias a su contenido de vitaminas A y C y por último tiene usos más inmediatos, como es su habilidad para reducir náuseas o su uso como un antibiótico leve (Para curar más fácilmente infecciones estomacales). Pero su beneficio más notable sería su alto contenido de antioxidantes los cuales

...son compuestos que reducen la velocidad de oxidación controlando la formación de radicales libres, los cuales juegan un papel importante en enfermedades degenerativas como cáncer, cataratas, enfermedades neurodegenerativas, aterosclerosis, infecciones, enfermedades inflamatorias crónicas, diabetes, y enfermedades autoinmunes, entre otras (Citado en Ceballos y Giraldo, 2011, p. 85). Ceballos y Giraldo (2011) lograron concluir, al final de su investigación, que el cilantro en su tallo y hojas contienen una mayor concentración de antioxidantes o polifenoles mayor a la de la mayoría de las frutas o incluso otras hortalizas.

Conclusión

El cilantro es una planta que proporciona varios beneficios para la salud, ya sea inmediata o a largo plazo. El proceso de cultivo del cilantro es bastante simple y no requiere nada más que espacio, tierra, agua y sol para cultivarse. Para que este cultivo sea fructuoso, se necesitan tomar diferentes medidas para asegurarse de que la planta de cilantro no sea afectada por una maleza, sea fertilizada por productos naturales, reciba suficiente humedad y luz solar, también se pueden ablandar las semillas antes de ser plantadas, sumergiéndolas en agua a 50 C°. El

ambiente en el que sea plantado el cilantro no presenta ninguna amenaza a su desarrollo siempre y cuando el cilantro sea humedecido con frecuencia.

Referencias

- Banda L., Leonor C. & Chaves B.. (21 de noviembre de 2011). Producción de semilla de cilantro (*Coriandrum sativum* L.) bajo la incidencia de malezas y *Alternaria* Nees. *Revista Colombiana de Ciencias Hortícolas*, 5, 2.
- BBC News Mundo. (2018). Los países de América Latina con las mayores tasas de desnutrición infantil crónica. 26 de junio de 2020, de BBC News Mundo Sitio web: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46100675>
- Ceballos, A.M. & Giraldo, G.I. (2011). El cilantro (*Coriandrum sativum* L.) como fuente potencial de antioxidantes naturales. *Vector*, 6, 85-93.
- Castillo, A. (2019). BENEFICIOS DE TOMAR TÉ DE CILANTRO. 27 de junio de 2020, de Cocina fácil Sitio web: <https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/salud-y-nutricion/beneficios-te-de-cilantro/#:~:text=BENEFICIOS%20DEL%20T%C3%89%20DE%20CILANTRO&text=Regula%20los%20niveles%20de%20glucosa,adem%C3%A1s%20ayuda%20a%20eliminar%20bacterias>
- D. C. Usman P., C. Usman R., C. R. Bonilla C. & M. S. Sánchez O. (2003). Efecto de la fertilización orgánica sobre la producción de follaje y rendimiento de semilla de cilantro *Coriandrum sativum* L. Variedad Unapal Precoso. *Acta Agronómica*, 52, 59-63.
- Editorial Definición MX. (2014). Espacio Urbano. 26 de junio de 2020, de Definición MX. Sitio web: <https://definicion.mx/?s=Espacio%20Urbano>
- Manga, L. (2020). 7 Tipos de plantas de cilantro. 28 de junio de 2020, de Planta tu huerto Sitio web: <https://plantatuhuerto.com/tipos-de-plantas-de-cilantro/>
- Mejía, M.S, Marín, G.E., & Menjivar, J.C . (2014). Respuesta fisiológica de cilantro (*Coriandrum sativum* L.) a la disponibilidad de agua en el suelo. *Acta Agronómica* , 63, 246-252.
- No dado. (2020). ¿Cómo cultivar culantro en casa?. 28 de junio de 2020, de Diaria mental ali Sitio web: https://www.diariamenteali.com/articulo/como_cultivar_culantro_en_casa_

Pérez, J. y Merino, M. (2016). Definición de cilantro. 26 de junio de 2020, de Definición.de Sitio web: <https://definicion.de/cilantro/>

Sánchez, H.A. (2004). La agricultura* en las ciudades y su periferia: un enfoque desde la Geografía**. SciElo, 53, 98-121.