

# ENELDO

"Anethum graveolens Familia: Umbelíferas"



## Descripción

Planta herbácea anual de una altura de entre 25-50 cm. Pero los tallos ramificados pueden llegar a 1 mt. El tallo verde, hueco y liso, se ramifica en la punta y sostiene un gran número de umbelas planas de brillantes flores amarillas que salen a mediados del verano. Las hojas son extremadamente finas, semejantes a plumas, de color verde oscuro, y con un sabor que recuerda al del perejil. Los frutos de 5-6 mm. de color marrón oscuro, rodeados de un ala clara.

## Calendario de siembra



Zonas frías



Zonas calientes

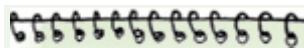
ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC



## Marco de Plantación

30 cm

50 cm



Distancia entre plantas 30 cm.

Distancia entre líneas o surcos 50 cm.

Apta para cultivar en maceta mínimo de ancho 10 cm, largo 10 cm y alto 10 cm.

## Suelo



Poco exigente

## Abono



Poco exigente

## Luz



soleado

## Ubicación



Exterior

## Riego



Exigente

## Recolección

Es importante cortar el eneldo solo cuando el tiempo sea seco y no haya llovido anteriormente. Las hojas y los tallos se cosechan cuando la planta alcanza unos 25 cm. de altura. Se puede utilizar fresca ó en manojos, guardarse en la nevera para su uso posterior. Con este fin se guarda en bolsas de plástico y se somete a congelación rápida. El mayor rendimiento en aceite esencial se dá en el momento de la completa floración.



Maceta min

10 x 10 x 10



## Temperatura



Entre 10 °C y 35 °C, siendo una temperatura óptima de 15 a 25 °C.

|



Acceptable

Óptima



## Nutrición

### Usos culinarios

Ocupa un lugar especial en la cocina, pues su delicioso sabor no es igualado por ninguna otra hierba. Congenia con todas las hierbas de cocina que se utilizan frescas, aunque como tiene un sabor muy marcado debe utilizarse moderadamente para no ocultar otras hierbas. Es dulce, aromático y ligeramente amargo. Es preferible usarlo siempre fresco, pues cuando se seca pierde mucho aroma. Las hojas frescas se usan en ensaladas, platos de pescado y en salsas para acompañar el pescado.

### Composición Nutricional



## Salud

Se utiliza para aromatizar los platos de pescado haciendolos mas digestibles. Ya que estimula las secreciones digestivas y se usa contra flatulencias y dispepsias, atenúa espasmos uterinos y los dolores de la menstruación.



## Los consejos del abuelo ★★★

Cuando se utilizan para aromatizar guisos, sopas, verduras ó estofados, las hojas deben añadirse en el último momento, pues la cocción destruiría su aroma. Las semillas y las hojas se introducen en vinagre para preparar el vinagre de eneldo, con el cual se conservan pepinillos y otros encurtidos.