

# Eneldo

Nombre Científico: *Anethum graveolens*. Otros nombres: dill (inglés), dill (alemán), anéth (francés), aneto (italiano).

De la familia de las Umbelíferas (aunque algunos afirman que es herbácea). El tallo es erecto, ramificado en la punta y puede superar el metro de altura. La raíz es larga y delgada. Las hojas son de un color verde turquesa. Las flores, dispuestas en umbelas, son amarillas. Los frutos están recorridos por costas dorsales poco prominentes.

## Propiedades

- Digestivo
- Carminativo
- Diurético
- Espasmolítico
- Galactógeno
- Aromatizante

Se utiliza casi toda la planta, incluso las semillas. Los frutos se recogen al final del verano, antes de la maduración; las puntas se recogen, en cambio, en verano cuando los frutos todavía no están maduros. Para la desecación de los frutos y puntas, éstos se colocan sobre una tela en un lugar aireado. Los frutos se pasan por el cernidor y las puntas se cortan en pedazos. Ambos se conservan en vasos de vidrio.

Es una planta muy conocida en las artes culinarias utilizándose el tallo fresco para condimentar algunas platos, generalmente combina muy bien con el pescado. Los frutos adicionados en una infusión ejercen una acción favorable sobre la secreción láctea.

## Usos

Infusión para la inflamación de la boca: con 5 g de semillas de eneldo en 1 l.de agua. Hacer gárgaras de 4 a 6 veces al día.

Infusión contra la náusea: en un vaso de agua caliente coloque una pizca de semillas de eneldo, la filtramos y endulzamos antes de beberla .

Es carminativa, diurética y ayuda en la digestión tomando 2 o 3 tazas al día en forma de tisana o infusión, en proporciones de no más de una cucharada sopera de hojas y frutos secos por litro de agua. Tanto el té como la tisana sirven también para limpiar heridas o llagas tórpidas y desinfectarlas. Limita la acumulación de gases en el cuerpo y favorece su eliminación.

## Componentes químicos importantes

Los frutos contienen del 3 al 5% de un aceite esencial, cuyo principal componente es la carvona. También contienen sustancias albuminoideas y un hidrocarburo (felandreno). Además contiene flavonoides derivados del kenferol, ácidos fenólicos como por ejemplo: caféico, clorogénico.

## Contraindicaciones

No recomendamos el consumo en embarazadas, niños y personas que padezcan gastritis. Las mujeres en período de lactancia deberán consultar su uso con su médico.

El aceite esencial de eneldo causa fitofotodermatitis (furanocumarinas).