



BYDLENÍ, ZAHRADA 27. 05. 2019

## Pěstování bylinek: Koriandr

**Koriandr není jen tak nějaké obyčejné koření. Byl součástí i všelijakých nápojů lásky ve starověkém světě. Koriandr má totiž silné afrodisiakální...**

Pěstování bylinek není tak těžké, jak by se mohlo na první pohled zdát. Je rozhodně lepší jak pro vaši peněženku i chuť, když si třeba oblíbený koriandr vypěstujete doma sami. Každý, kdo s bylinkami v kuchyni pracuje, ví, že čerstvé bylinky jsou nenahraditelné. Koriandr je středomořská bylina a od nedávna se pěstuje i v Egyptě nebo Indii. I když se u nás volně nevyskytuje, můžete ho klidně pěstovat v květináči na parapetu nebo na balkóně. Víme, jak na to!

### Koriandr je koření, ale i afrodisiakum

Koriandr není jen tak nějaké obyčejné koření. Byl součástí i všelijakých **nápojů lásky** ve starověkém světě. Koriandr má totiž silné **afrodisiakální účinky**. V kuchyni má široké využití:

- K nakládání zeleniny
- Do omáček i nádivek
- Ke grilovanému masu i rybě
- K přípravě moučníků i sušenek

**Koriandr setý** je také bohatý na **vitamíny B1, B2, A i C**. Má velmi pozitivní vliv na trávení a ničí škodlivé bakterie v těle. Proto by neměl chybět v žádné domácnosti.

# Pěstování bylinek: je libo zahrada nebo květináč?

Koriandr můžete pěstovat nejen **přímo na zahradě**, ale také **v květináči** a mít ho na parapetě nebo balkoně kdykoliv po ruce. Pěstování bylinek je snadné. Koriandr dorůstá výšky **20 až 60 cm**.

## Kdy se koriandr sází?

Jestli pěstujete koriandr ze semene, pak jej sázejte **od jara do podzimu**. Právě v této době mají dobrou klíčivost. Jestli chcete použít listy, pak ho můžete vysévat **hustě vedle sebe**. Jestli ale chcete koriandr pěstovat na semena, pak je vysévejte **do řádků na záhoně**.

## Jakou půdu potřebuje?

Koriandr vyžaduje **propustnou, zásaditou a výživnou půdu**, která má dostatek vláhy. Můžete ho pěstovat i na slunném místě. Jediné, co nesnáší, je mráz.

## Pěstování bylinek: koriandr potřebuje pravidelné hnojení

Při **pěstování bylinek**, hlavně u koriandru, je potřeba dbát na **pravidelnou zálivku a hnojení**. Zalévat by se měl odstátou vodou pokojové teploty. Přihnojíte jednou za měsíc, a to tekutým **organickým hnojivem**. Dávejte ale pozor, abyste bylinku nepřelili. Pokud ho budete zalévat příliš, tak mu uhnijí kořeny.

## Koriandr se pěstuje pro semena i listy

Semena bylinky vyklíčí asi za **20 dní**. Pěstuje se nejen pro listy, ale i semena.

- **Semena** - ta sklízíme vyzrálá, až zhnědnou. Semena jsou silně aromatická a nasládlá. Můžete je rozdrtit a využít do polévek, omáček, ale i sladkých jídel a dezertů.
- **Listy** - sklízíme podle potřeby. Nejsou tak sladké, jako semena. Můžete si je nasekat a zmrazit. Lze je také usušit.

## Koriandr v kuchyni

Četné využití má tato bylinka hlavně **v asijské kuchyni**. Pokud si budete třeba připravovat asijskou polévku, koriandr vám tu nesmí chybět. Abyste však zachovali jeho výtečnou chuť a aroma a abyste neznehodnotili jeho cenné látky, **přidejte jej do pokrmu až na konci tepelné úpravy**. Využívá se hojně také jako ozdoba. Vyzkoušejte koriandr v [polévce Pho bo](#) nebo v [polévce Pho Ga](#).

Bylinka se hodí i do pomazánek. Výtečná je třeba ta **mrkvová s koriandrem**. Mrkve najemno nastrouhejte, na másle orestujte, osolte, opepřete, přidejte uvařené vajíčko nakrájené najemno, **koriandr a tvaroh**. Vše důkladně promíchejte a podávejte s chlebem nebo bagetkou. Uvidíte, že se po ní utlučete.



## Koriandr jako lék?

Pěstování bylinek se vám vyplatí také v tom případě, kdy budete mít problémy se zdravím. **Koriandr má totiž i léčivé účinky:**

- Semena působí proti plynatosti a [nafouklému břichu](#)
- Pomáhá při bolestech břicha
- Odstraňuje křeče
- Podporuje tvorbu žaludeční šťávy
- Ovlivňuje pozitivně trávení
- Zmírňuje bolesti kloubů
- Pomáhá při migréně
- Zlepšuje chuť k jídlu

Tuto bylinku by ale neměli konzumovat ti, kteří mají **poruchy srážlivosti krve**. Bylina obsahuje totiž kumarin, tedy toxin, který působí proti srážení krve.

## **Přečtěte si také o dalším pěstování bylinek**

- [Bazalka](#)
- [Rozmarýn](#)
- [Tymián](#)
- [Pažitka](#)
- [Řeřicha](#)
- [Citrónová tráva](#)
- [Stévie](#)
- [Koriandr](#)
- [Libeček lékařský](#)
- [Máta](#)
- [Šanta kočičí](#)
- [Šalvěj](#)
- [Yzop](#)
- [Rýmovník](#)
- [Kurkuma](#)
- [Bobkový list](#)
- [Verbena](#)
- [Levandule](#)