



HERBÁŘ ROSTLIN 16. 03. 2012

Koriandr setý /*Coriandrum sativum*/

Koriandr setý je jednoletá léčivá bylina. Lodyha je přímá, dosahuje výšky až 1 metr. Spodní listy mají dlouhý řapík. Připomínají listy petržele....

Koriandr setý - popis

Koriandr setý je jednoletá **léčivá bylina**. Lodyha je přímá, dosahuje výšky až 1 metr. Spodní listy mají dlouhý řapík. Připomínají listy petržele. Drobné květy vytváří okolíky světle růžové barvy. Plodem je kulatá hnědá dvounažka velikosti pepře.

Koriandr setý - léčivé účinky

Linalon, obsažený v koriandru, omezuje růst bakterií a hub, původců mnohých onemocnění u člověka. Hlavní využití koriandru spočívá v jeho vlivu na trávicí trubici – ulevuje při nadýmání a pocitu plného žaludku, mírní žaludeční nevolnost a křeče, povzbuzuje chuť k jídlu. Při onemocněních dýchacích cest podporuje vykašlávání. K ošetřování vředů nebo jako mazání při onemocněních kloubů.

Použitelné části koriandru setého: plod a květ

Období květu: červen až červenec

Koriandr setý - použití v kuchyni a pěstování

Koriandr setý se pěstuje také i v Čechách, příbuzný anýzu, kmínu a kopru. Používá se především k nakládání hub a zeleniny (červená řepa a okurky), do chleba, který tak činí stravitelnější, uzenářských výrobků, k přípravě jehněčího, vepřového a hovězího masa či ryb. Využití nachází také ve výrobě alkoholických nápojů.

U koriandru jsou požitelné všechny části rostliny. Každá má své specifické aroma i chuť. Listy mají nepatrnou příchut' anýzu, semena jsou nasládlá, aroma připomínající pomerančovou kůru a kořen je intenzivnější verzí listu. Koriandr tvoří jednu ze základních součástí indického kari. Pro svou charakteristickou vůni byl koriandr setý dlouho považován za prostředek proti škůdcům. Není to pravda, protože například mšice se do něj pustí s velkou chutí. Semena jsou plná vůně po švestkách a pomerančích. V tomto stavu je koriandr oblíbeným kořením a nepostradatelnou součástí všech kořenících směsí. Lehce rozemletými semeny se koření pečivo a sladkosti. Používá se také při přípravě ryb a zvěřiny, telecího masa a drůbeže. Vůně je tak zvláštní, že se koriandr používá také při výrobě parfémů.

Při sadbě vysévejte semena v několika po sobě jdoucích termínech a listy uřízněte ještě dříve, než se vytvoří květy. Můžete je také vyset hustě do většího květináče a listy používat jakmile jsou dobře vyvinuté. Chcete-li sklízet semena, musíte koriandr zasít na záhon, protože potřebuje hlubší vrstvu zeminy.

Tip: Bramborový salát s koriandrem

Brambory

Zelenina dle chuti

Cibule

Kyselá okurka

Majonéza nebo tatarka

Hořčice

Mletý koriandr

Případně vejce na tvrdo a salám

Brambory uvaříme ve slupce, pak je nakrájíme na malé kousky, ať plátky nebo kostičky. Přidáme lžičku hořčice (může být i hořčice s křenem), nebo trošku nastrouhaného čerstvého křenu, na drobounko nakrájenou cibuli (syrovou nebo spařenou), sůl.

Místo pepře dáme trošku mletého koriandru, pak přidáme majonézu nebo tatarku (může být i zakysaná smetana), na kousky nakrájené kyselé okurky, trošku nálevu z okurek (dává-li se čerstvě vařená zelenina - mrkev, petržel, celer, hrášek) nebo 1 konzerva zeleniny do salátu. Nakonec můžeme přidat nastrouhaný syrový celer, alespoň 1 vrchovatou lžící, který salát zjemní a dochutí. Můžeme také přidat natvrdo uvařené vejce a nakrájený salám. Dobře zamícháme, ale opatrně, aby nebyla ze salátu kaše. Necháme alespoň 1 hodinu odležet.