

Koriander

Szerző: Kende

2008. július 28.

Utolsó frissítés 2008. augusztus 01.

Emberemlékezet óta használják fűszer, melynek áshazája a Földközi-tenger partvidéke. Használatának legkorábbi római nyomait a mintegy 5000 éves Ebers-főle papirusztekercseken találják meg a régészek és textológusok, ugyanakkor a Bibliában is tesznek említést róla. Barnájsárga színű, 3-5 mm átmérőjű magját igen jóltozatosan lehet felhasználni. Italban sáltk, káposztafőlék, mártások, pácok és marinádok zés-tájé ánmagjában, fűszerkeverékekben egyaránt. A növény zöld levelét szintén sokszor használják fel a mediterrán európai konyha, fűszereket és saláták zés-tájéhez.

Szaporétsa igen egyszerű, mivel az magrál tártónik végleges helyre, és maga az egynyári növény is meglehetősen nyitott, talaj tekintetében sem igényes. A növény győszatban felfővő elleni, emésztőskény-tájé vőrtisztó teakeverékek alapanyagaként tartották számon óvszázadokon keresztül. Puffadás elleni teakeverék kg borsmenta, ódeskmény, kamilla és koriandermag keverékéből 2 évőkanállal teszünk 1/2 liter foróssban lővő-zhez, majd lefedjük és 10 perc pihentetés után leszőrk. Két ószletben, a reggeli illetve esti ótkezést kell elfogyasztani.