

Какво не знаем за кориандъра?

Кориандърът е добре позната подправка в повечето кухни, типичен за Средиземноморската и Азиатската. Използват се както листата, така и семената на растението. В чуждите страни често може да се срещне като „Силантро“ или „Китайски магданоз“ .

В прясно състояние той е от онези подправки, които човек или обиква с първото поето ухание или го отхвърля за цял живот. Ароматът му е особен и сравнително силен. Освен това има разлика в начина, по който миришат листата и семената. Както магданозът, така и кориандърът за някои хора имат миризма на сапун.

Ако той се окаже вкусна и приятна подправка за вас, хубаво е да знаете, че освен по вкусовите си качества е високо ценен и като билка.



Още от древни времена се използва в помощ на храносмилателната система – има газогонни и антиспастични свойства за гладката мускулатура като тази на стомаха. В китайската и аюрведичната медицина ще го видите често в комбинация с кимион, кардамон и анасон, предписвани за стомашни проблеми. Освен това стимулира апетита при зловяди деца.

С години тази специална подправка е изследвана във връзка с антиоксидантните, антисептичните и болкоуспокояващите си свойства. Основното му свойство обаче е успокояващото – ползва се като седатив при хора, страдащи от постоянно безпокойство, тревога и потиснатост, помага при безсъние. Не случайно маслото от кориандър се използва в ароматерапията като релаксиращо средство. Успокоява лицеви невралгии и мускулни спазми. Не на последно място е полезен при поддържане на добри нива на кръвната захар и холестерола в организма. Има високо съдържание на витамин А, С и К, както и на калций.



Тук ще ви представя една лечебна супа от кориандър. Чудесна е, когато човек е подложен на стрес, тъй като притежава газогонни, сгряващи и диуретични свойства. Препоръчва се за облекчаване на симптомите на ПМС и менопаузата и предотвратява задържането на течности и целулит, все важни неща за дамите. Тази чудесна рецепта научих от книгата на Даниел Риман – Библия на ароматерапията.

Кориандрова супа (4 порции):

2 л. вода

малко морска сол

1 ч.л. чист зехтин

225 гр. листа от кориандър

3 картофа, обелени и нарязани на кубчета

1 голяма глава лук, обелена и нарязана на кубчета

малко лимонов сок

1 дафинов лист

2 ч.л. кориандрови семена, прясно смлени

малко заквасена сметана (по желание)

Приготовление:

Кипнете водата със солта и зехтина. Добавете кориандъра (но си оставете два стръка с листа) заедно с картофите, лука, лимоновия сок и дафиновия лист. Варете на слаб огън 20 минути, докато картофите омекнат, после пасирайте. Добавете смлените кориандрови семена в последния момент, заедно с малко заквасена сметана (по желание). Нарезете на ситно останалите кориандрови листа и поръсете супата преди да сервирате.



Докато сме още на темата за кулинарните му постижения – семената от кориандър, добавени в тестото, когато печете хляб, помагат за усвояването на скорбялата, а и придават интересен аромат на хляба.

Това растение лесно може да се гледа и в домашни условия (в саксия), наред с босилека и магданоза.

Препоръчвам ви да опитате тази специална подправка, ако все още не сте се осмелили, и да разширите вкусовия си спектър и домашната аптечка с билки.

Успех!