

Coriandolo - *Coriandrum sativum* > Erba Aromatica

| | | |
|---|---|---|
|  |  | <p>Classificazione scientifica</p> <p>Regno: Plantae Divisione: Magnoliophyta Classe: Magnoliopsida Ordine: Apiales Famiglia: Apiaceae Genere: Coriandrum Specie: Coriandrum sativum Provenienza: Paesi del Mediterraneo</p> |
|---|---|---|

Utilizzo e proprietà curative

Le sue foglie vengono usate per aromatizzare, mentre i semi sono usati in cucina come spezia e in fitoterapia.

Il gusto delle foglie è simile a quello del prezzemolo, ma l'aroma è pungente, non sono gradite a tutti, poiché mentre alcuni ne apprezzano l'aroma e il sapore speziato e amaro, altri le trovano sgradevoli.

Del coriandolo si usano anche i cosiddetti semi, che altro non sono che i frutti e che vengono utilizzati come spezia: sono dolci con un lieve sapore di limone e sono meno piccanti delle foglie.

Il coriandolo, trova numerosi impieghi nella cucina internazionale e meno in quella italiana. I suoi semi principalmente vengono adoperati nelle preparazioni di insaccati come salsicce e mortadelle e macinati sulle carni cotte, e nell'industria dei liquori (dove è contenuto intero e spesso scambiato per granelli di pepe) per aromatizzare per esempio il gin, e il liquore Chartreuse.

In cucina, i semi di coriandolo macinati insieme al pepe e al timo danno un sapore esotico al riso bollito; oppure, mescolati alla noce moscata, migliorano il gusto del purè di patate. Le foglie vengono usate come aromatizzante al posto del prezzemolo. In Oriente le foglie, il cui odore ricorda la cimice, sono utilizzate al posto del prezzemolo per aromatizzare insalate. I frutti (detti semi) di coriandolo macinati, dal vago sentore di scorza d'arancia e limone, costituiscono l'ingrediente principale del curry e del garam masala. Se in Messico si usano frutti e foglie per insaporire le pietanze, nel bacino balcanico con i frutti ci si arricchisce il pane e nell'area anglosassone i dolci.

Altri utilizzi

Le radici vengono utilizzate in particolare nella cucina thailandese per preparare un condimento di base insieme con aglio e pepe.

Il coriandolo può essere usato come **infuso contro i dolori di stomaco**, è consigliato anche per problemi di **aerofagia e le emicranie, aiuta la digestione e ha una funzione antidiarroica**.

In Sri Lanka le popolazioni tamil utilizzano i frutti per la preparazione di un decotto che, dolcificato con il miele, si assume per **alleviare la tosse**.

Descrizione Botanica e profilo pianta

Detto anche prezzemolo cinese, appartiene infatti alla stessa famiglia del prezzemolo, del cumino, dell'aneto e del finocchio (Apiaceae o Umbelliferae). È una pianta erbacea annuale. Le foglie sono profondamente dentate e settate, le foglie apicali, sono invece filamentose e ricordano quelle del finocchio. I coriandoli di Carnevale prendono il nome proprio dai semi di questa erba.

Habitat

Il coriandolo, è una pianta erbacea originaria dei paesi del Mar Mediterraneo della famiglia delle Apiaceae o Umbelliferae. Ha radice sottile e poco ramificata, il fusto eretto, alto circa 30-50 cm. Può essere coltivato in vaso. L'odore della pianta è piuttosto sgradevole prima della completa maturazione dei semi. I semi di Coriandolo conservano il loro potere germinativo per alcuni anni.