Koriandr pomáhá proti nadýmání

Moudrost starých Římanů

Římští vojáci dostávali chléb s kořenem koriandru a **maso balili do koriandrových listů, aby ho ochránili před zkažením**. Moderní výzkumy potvrdili, že si antičtí bojovníci počínali velice moudře. **Koriandr obsahuje totiž sloučeninu, která je účinnější v boji se salmonelou než běžně používaná antibiotika.**

Proč je koriandr zdravý?

Koriandr si vysloužil pozornost hlavně tím, že **upravuje trávení, pomáhá při bolestech břicha, nadýmání a střevních potížích**. Silice z koriandru má zase **skvělé zklidňující účinky při revmatických bolestech svalů a kloubů**.

Co použít z koriandru?

V gastronomii se uplatní celá rostlina:

- **Čerstvý kořen se vaří jako zelenina, přidává se také do směsi kari koření.**
- **Lodyha se přidává do polévek.** Díky schopnosti koriandru zabraňovat nadýmání jej používáme i **při vaření luštěnin**.

- **Čerstvé koriandrové listy se hodí pod maso, do salátů, omáček, polévek i jako ozdoba pokrmů.**
- **Semena jsou součástí rajčatových chutney (čatní), ragú, ale použít je můžeme i do jablkových koláčů, do sušenek, marmelád.** V kombinaci s kmínem se používá **při pečení chleba**. Výrazně aromatická semena se rovněž přidávají do nejrůznějších vonných směsí.

Vyzkoušejte naše recepty:

Perské bylinkové kuře

1 kuře, 2 cibule, 100 g másla, ½ l kuřecího vývaru, šťáva a kůra ze 2 pomerančů, 50 g vlašských ořechů, sůl, pepř, 1 šálek petrželky, 1 šálek pažitky, ¼ šálku máty, ¼ šálku koriandrových listů

Na většině másla zpěníme cibuli dozlatova. Pak přidáme naporcované kuře, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a na mírném ohni vaříme do změknutí. Na zbytku másla zpěníme bylinky a přidáme spolu s nasekanými ořechy ke kuřeti. Dochutíme pomerančovou šťávou a nastrouhanou kůrou. Necháme povařit. Podáváme s těstovinami nebo rýží.

Koriandrový dressing

3 lžíce bílého jogurtu, 1 cibule, 3 stroužky česneku, svazek koriandru, sůl

Cibuli a koriandr nasekáme najemno, česnek smícháme se solí. Promícháme a zjemníme jogurtem. Dressing skvěle dochutí zeleninové saláty, hodí se i studená omáčka k masu.

Cizrnové kuličky s pikantní omáčkou

Cizrnové kuličky: *1 hrnek cizrny, 2 stroužky česneku, 1 cibule, 2 lžíce koriandrové nati, 2 lžíce petrželky, 2 lžičky mletého kmínu, 2 lžičky mletého koriandru, sůl, pepř, olej*

Pikantní omáčka: *125 g bílého jogurtu, 1 malá cibule, 1 feferonka, 1 lžíce máty, 1 lžíce koriandrové nati, ½ lžičky citronové šťávy*

Cizrnu uvaříme ve vroucí vodě doměkka. Slijeme a necháme vychladnout. Poté ji rozmixujeme spolu s kořením, bylinkami, cibulí a česnekem na hladkou kaši. Osolíme, opepříme a necháme hodinu v chladu odležet. Z cizrnové hmoty tvoříme kuličky velikosti vlašského ořechu, klademe je na plech vyložený pečicím papírem. Potřeme je olejem a pečeme asi 15 minut. Obrátíme je a pečeme dalších 15 minut. Na talíři přelíváme pikantní omáčkou.
Jemně nakrájenou cibulku a feferonku smícháme s nasekanými bylinkami a jogurtem. Ochutíme citronovou šťávou, podle chuti můžeme přisolit. Necháme odležet.