Koriandr: semínka, nebo lístky?



Bylinka s tisíciletou historií

Koriandr setý (*Coriandrum sativum*) patří mezi nejstarší kulturní rostliny využívané jako koření. **Znali ho už ve starověkém Egyptě, Řecku i Římě**, kde nacházel uplatnění nejen v kuchyni, ale také v tradičním léčitelství. Pochází pravděpodobně z oblasti Středomoří a západní Asie. Postupně se rozšířil do dalších částí světa a dnes je nepostradatelnou součástí především **indické, mexické, blízkovýchodní a jihovýchodoasijské kuchyně**.

Zajímavostí je, že koriandr patří do stejné botanické čeledi jako petržel, mrkev nebo kmín. A přestože se na první pohled podobá hladkolisté petrželce, **jeho chuť a vůně jsou podstatně výraznější**.

Semínka a lístky: Dvě úplně odlišné chutě

Na koriandru je pozoruhodné, že **jeho čerstvé lístky a sušená semena mají velmi rozdílné aroma**. Pokud vám tedy nechutná čerstvá koriandrová nať, nemusí to znamenat, že si neoblíbíte ani koriandrová semínka.

Sušená semínka mají příjemně citrusovou, lehce nasládlou a kořeněnou chuť. Využívají se do kari směsí, marinád, luštěninových pokrmů, pečiva nebo zeleninových jídel. Zajímavě doplní také jablečné či hruškové dezerty. **Čerstvé lístky** jsou naopak výrazně bylinné, svěží a pro někoho až štiplavé. Typicky se přidávají do asijských polévek, mexických sals, salátů, omáček a pokrmů z rýže nebo luštěnin. Nejlépe vyniknou, když je do jídla přidáte až na závěr.

Mimochodem, to, čemu běžně říkáme koriandrová semínka, jsou z botanického hlediska **drobné sušené plody**.

Proč někomu koriandr chutná jako mýdlo?

Možná znáte někoho, kdo čerstvý koriandr miluje, zatímco jiný ho v jídle okamžitě pozná a odmítá. Není to jen otázka zvyku nebo vybíravosti. **Za odlišným vnímáním koriandru mohou stát genetické rozdíly v čichových receptorech.** Někteří lidé jsou citlivější na určité aromatické látky, především aldehydy, které se v čerstvých koriandrových lístcích přirozeně nacházejí. Právě ty jim mohou připomínat vůni nebo chuť mýdla.

Vědci zjistili souvislost například s genetickými variantami v oblasti čichového receptoru OR6A2. Genetika však není jediným faktorem, který ovlivňuje, jak koriandr vnímáme. Roli mohou hrát také zkušenosti a stravovací návyky. **Zajímavé je, že sušená semínka tuto charakteristickou mýdlovou vůni obvykle nemají**, protože obsahují jiné zastoupení aromatických látek. Pokud vám tedy čerstvý koriandr nechutná, zkuste jeho semínka. Možná vás překvapí.

Kam se koriandr hodí?

Semínka koriandru výborně ladí s římským kmínem, zázvorem, kurkumou, česnekem nebo chilli. Najdete je proto v mnoha indických a orientálních kořenících směsích. Skvěle ochutí čočkovou polévku, cizrnové kari, pečenou zeleninu nebo domácí marinádu na kuřecí maso. Při pečení je můžete použít také do chleba, slaných sušenek nebo domácích krekrů. A pokud rádi experimentujete, zkuste špetku čerstvě rozdrceného koriandru přidat do jablečného koláče nebo pečených švestek.

Čerstvé koriandrové lístky se hodí především tam, kde chcete dodat pokrmu svěžest. Vyzkoušejte je do guacamole, rajčatové salsy, vietnamské polévky pho, salátu z cizrny nebo jogurtového dipu. Výborně se kombinují s limetkou, citronem a česnekem.

Nevyhazujte ani stonky a kořeny

Možná vás překvapí, že **v kuchyni lze využít téměř celou rostlinu koriandru**. Nejen lístky a semena, ale také jemné stonky a kořeny. Koriandrové stonky mají výrazné aroma a hodí se například do polévek, marinád, pesta nebo zeleninových omáček. Stačí je nasekat najemno společně s lístky.

Kořeny koriandru jsou oblíbené zejména v thajské kuchyni, kde se často drtí společně s česnekem a pepřem na aromatický základ marinád a kořenících past. Před použitím je však potřeba důkladně očistit od zeminy.

Koriandr a zdraví: Co o něm víme?

V tradičním léčitelství se koriandr využíval mimo jiné při zažívacích obtížích a nadýmání. Obsahuje různé aromatické a rostlinné látky, například **linalool**, který významně přispívá k vůni jeho semen. Některé laboratorní a experimentální studie zkoumají možné antimikrobiální, antioxidační či další biologické účinky látek obsažených v koriandru.

To ale neznamená, že běžná konzumace koriandru prokazatelně léčí střevní potíže nebo chrání před infekcemi. Pro taková tvrzení nemáme dostatek kvalitních klinických důkazů. Koriandr proto vnímejme především jako voňavou bylinku a koření, které zpestřuje jídelníček, nikoliv jako náhradu lékařské péče.

Jak koriandr správně skladovat?

Celá koriandrová semínka si uchovávají aroma déle než mletá. Vyplatí se je proto skladovat v dobře uzavřené nádobě, v suchu a temnu, a drtit až těsně před použitím. Jejich vůni můžete ještě zvýraznit **krátkým opražením na suché pánvi**. Stačí je zahřívat na mírném až středním ohni, dokud se nerozvoní. Poté je nechte vychladnout a rozdrťte v hmoždíři.

Čerstvý koriandr je naopak poměrně choulostivý. V lednici ho můžete uchovávat podobně jako řezané bylinky, například se stonky ponořenými do malého množství vody a volně zakrytými sáčkem. Vodu pravidelně měňte a lístky před použitím omyjte. Pokud ho máte větší množství, můžete ho také nasekat a zamrazit. Po rozmrazení sice ztratí svou původní strukturu, ale do vařených pokrmů nebo omáček se stále hodí.

Tři tipy, jak si koriandr oblíbit

Vyzkoušejte semínka v pečené zelenině. Smíchejte trochu čerstvě rozdrceného koriandru s olejem, česnekem a solí. Přidejte k mrkvi, květáku nebo dýni a upečte dozlatova. Koriandr dodá zelenině příjemně kořeněnou, lehce citrusovou chuť.

Připravte jednoduchý jogurtový dip. Bílý jogurt smíchejte s nasekanými koriandrovými lístky, česnekem, limetkovou šťávou a špetkou soli. Výborně se hodí k pečeným bramborám, masu nebo zelenině.

Přidejte koriandr do domácího hummusu. K cizrně, tahini, citronové šťávě a česneku přidejte trochu mletého koriandru a římského kmínu. Hummus získá příjemně kořeněnou chuť.

Malá rada na závěr

Pokud vám čerstvý koriandr nikdy nechutnal, nemusíte ho hned zavrhovat. **Začněte se sušenými semínky, která mají úplně jiný chuťový charakter**, a postupně zkoušejte nové kombinace. A jestli už koriandr patří mezi vaše oblíbené bylinky, zkuste příště využít nejen jeho lístky, ale také stonky nebo semena. **Možná zjistíte, že jedna rostlina dokáže nabídnout mnohem více chutí, než jste čekali.**