



## Byliny

### Koriandr - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 13.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 12469



## K o r i a n d r

*Koriandr setý (latinsky coriandrum sativum) léčí zažívací problémy, křeče v trávicím traktu, kašel, povzbuzuje nervovou činnost. Koriandr je jednoletá bylina, lysá, vysoká až půl metru. Lodyhu má přímou, oblou, jemně rýhovanou, větvenou pouze nahoře. Listy nedělené až 3laločné, vroubkované. Lodyžní list je 1-2krát zpeřený, s lístkem vejčitým. Kvete bíle v červnu a červenci v plochých složených okolících s 3-5 paprsky.*

#### Účinky rostliny:

- zažívací potíže, problémy s trávením
- nadýmání
- křeče břicha (žaludku, střev)
- posílení nervů
- kolika trávicího traktu
- kašel
- posílení slinivky břišní
- paraziti střev, střevní paraziti

Kalich má 5 kopinatých zubů. Plodem jsou světle hnědé kulovité dvounažky, velké 2-5 mm. Příjemně voní.

#### Používané části:

Pro léčivé účely se sbírá pouze plod, na kuchyňské upotřebení i zelená nať.

### Léčivé vlastnosti:

Koriandr se užívá hlavně při **zažívacích potížích**, **proti nadýmání**, **proti křečím střev (břicha) a kolikám v trávicím traktu**. Povzbuzuje **nervovou činnost a stimuluje tělesnou činnost**. Koriandr též pomáhá při odstranit **kašel**. Příznivě ovlivňuje činnost **slinivky břišní** (pankreatu). Tato [bylina](#) se používá i k **hubení střevních parazitů**.

### Způsob použití:

Používají se zásadně drcená semena. Buďto se z nich dělá odvar (1 polévková lžice na 2-3 dl vody), nebo se polykají čerstvě nadrcená v [množství](#) jedna moka lžička 3x [denně](#). Koriandr je díky své lahodné [chuti](#) a vůni vhodný i k výrobě léčivého vína (do 1 l červeného vína nasypeme asi 3-4 polévkové lžice koriandru a necháme 10 dnů vyluhovat). Užíváme po lžicích (1-4 denně), nebo na dochucení kořalky. Proti nadýmání je vhodná kombinace koriandru, anýzu, fenyklu a kmínu, všeho stejným dílem. Z nadrcených semen se dělá odvar.

### Kontraindikace:

Koriandr nemá žádné kontraindikace a je vhodný i pro děti, těhotné a kojící ženy.

### Použití v kosmetice:

Koriandr se používá ve voňavkářství.

### Použití v kuchyni:

Čerstvá nať je vynikající koření na grilované ryby. Také se hodí do salátů, majonéz, tvarohových pomazánek a smetanových zálivek. Semena koriandru se používají při pečení pečiva i zákusků a vánočního cukroví. Vhodná jsou do nádivek, paštik a pod tučná masa.

### Rozšíření a výskyt:

Koriandr patrně pochází ze západní Asie. U nás se vyskytuje pouze pěstovaný.

### Sběr:

Plody se sbírají těsně před úplným dozráním. Sbírají se celé stonky, vážou se do snopů a nechávají se doschnout nad papírem nebo plachtou, aby se zachytila. Semena se drtí těsně před upotřebením. Nať ke kuchyňským účelům se sbírá kdykoliv a ihned se spotřebuje.

### Možnost záměny:

Koriandr nikdy nesbíráme ve volné přírodě, [může](#) snadno dojít k záměně za jiné mrkvovité [rostliny](#), které jsou jedovaté. Na zahrádce si jej v době před plnou zralostí můžeme splést např. s anýzem, koprem, fenyklem, což pochopitelně [moc](#) nevádí.

**Pěstování:**

Semena a často i sazeničky se dají koupit v každém dobrém zahradnictví. Koriandr se vysévá na jaře, v dubnu. Mráz mu nevadí. Má rád výživné, lehce vápenaté půdy, slunné stanoviště, chráněné před větrem. V prvních fázích růstu vyžaduje dostatek vláhy, později - v červenci, srpnu - má raději sucho.

**Obsahové látky:**

Éterický [olej](#), mastný olej, silice, třísloviny, hořčiny a jiné.

**Zajímavosti:**

Koriandr je jedním z nejstarších koření, zmínky I o něm jsou ve Starém zákoně i v staroindických textech.

**Poznámky:**

V jihovýchodní Asii se kořen, sbíraný na podzim, vaří jako [zelenina](#).