

Koriander-Coriandrum sativum csávázatlan

Ajánlás: fűszernövény/ zöldugar

AKG: AKG

Csávázás: csávázatlan

Életciklus: 1 év

Norma: 10-15 kg/ha

Státusz: Rendelhető

Vetésidő: tavasz

A koriander (*Coriandrum sativum*) egy egynyári fűszer- és gyógynövény, amely a Földközi-tenger térségéből származik. Mind a levelei, mind a magjai széles körben használatosak a gasztronómiában és a gyógyászatban. A koriander egyéves, lágy szárú növény, amelyet különösen a friss levelei és magjai miatt termelnek. A levelek íze jellegzetesen aromás, és könnyen összetéveszthetők a petrezselyemmel. A növény szára felálló, elágazó, és kedvező körülmények között 1,5 méter magasra is megnőhet. Virágzata összetett ernyő, a virágok lilás színűek. A termés barnássárga, kemény, 2 résztermésből összeforrt ikerkaszat.

Termesztése

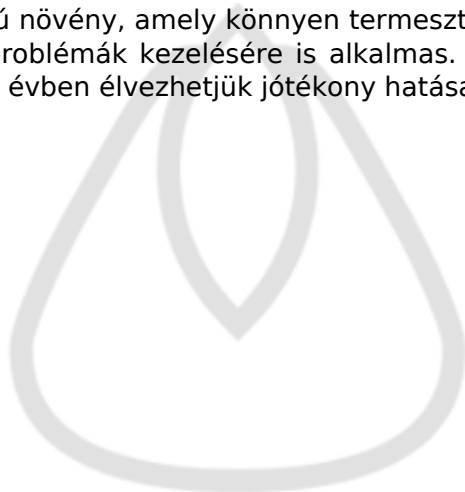
- **Talaj és fényigény:** A koriander napos helyet és jó vízelvezetésű, tápanyagban gazdag talajt igényel. A laza, homokos vályogtalajok ideálisak számára. Fontos, hogy a talaj ne legyen túl száraz vagy túl nedves.
- **Vetési idő:** A magokat kora tavasszal, a fagyveszély elmúltával, vagy ősszel érdemes elvetni. A legjobb, ha közvetlenül a kertbe vetjük, mivel a koriander nem szereti az átültetést. A magokat 1-2 cm mélyre, 20-25 cm sortávolságra vessük. A csírázás általában 10-14 napot vesz igénybe.
- **Gondozás:** A koriander kevés gondozást igényel. Rendszeres gyomlálás és mérsékelt öntözés szükséges, különösen száraz időszakokban. A növény 40-70 cm magasra nő, és jellegzetes, finom szálú levelekkel rendelkezik.

Felhasználása és előnyei

- **Konyhai alkalmazás:** A koriander friss levelei és szárított magjai egyaránt használatosak a konyhában. A leveleket salátákhoz, salsákhoz és currykhez adják, míg a magokat pörkölve

vagy őrölve különféle ételek ízesítésére használják. A magok pörkölése fokozza aromájukat.

- Gyógyászati felhasználás: A koriander gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban, például C-vitaminban, A-vitaminban, káliumban és kalciumban. Emésztést segítő hatása miatt puffadás és gyomorpanaszok esetén alkalmazzák. Antioxidáns tulajdonságai révén segít a szabad gyökök elleni védekezésben, míg antibakteriális hatása miatt bőrproblémák kezelésére is használják
- Egyéb előnyök: A koriander segíthet a vércukorszint és a koleszterinszint szabályozásában, valamint gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal is rendelkezik. Ezek a hatások hozzájárulhatnak a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentéséhez.
- A koriander egy sokoldalú növény, amely könnyen termeszthető, és számos étel ízesítésére, valamint egészségügyi problémák kezelésére is alkalmas. Friss vagy szárított formában is felhasználható, így egész évben élvezhetjük jótékony hatásait.



P R I M A G

— 1991 —