

6) *Koriander (Coriandrum sativum)*.



Zaaien: Wanneer zaaien:

Binnen: februari-maart

Buiten: april-mei.

Plaats: Koriander verkiest een zonnig plaatsje en groeit het best in licht kalkhoudende, humusrijke en goed doorlaatbare grond met organische bemesting. Het plantje groeit het best in volle grond, wat vooral noodzakelijk is als we het kruidje opkweken voor het oogsten van de zaadjes. In potten kweken we het plantje enkel voor het blad!

Gebruikte delen: Blad en zaad (zaad pas tweede jaar)

Gebruik in de keuken : Het blad wordt gebruikt in stoofschotels, kipgerechten, salades en sauzen. Vooral in de Oosterse en Zuid-Amerikaanse keuken maakt men er gretig gebruik van. Men dient het blad steeds vers te gebruiken want éénmaal gedroogd verliest het zijn aroma. Invriezen kan maar ten koste van de mooie groene kleur. De zaden die men zelf kan oogsten maar die ook te koop zijn, hebben een licht pikant, anijsachtig aroma en worden het meest gebruikt. Denken we hierbij aan ingemaakte augurken op azijn, in wildpasteien, koekjes (o.a. speculooskoeken), zelf in kaas. Ook gemalen is koriander een belangrijk ingrediënt van de curiemengeling "garammasala", dat we zeker terugvinden in de Indische keuken. Kennen jullie "Champignon à la Grecque"? Wel er zit koriander in! Een gekend Grieks varkensgerecht "Afelia" is eveneens met koriander gekruid.

Medicinaal gebruik: Koriander bevordert de eetlust en is op velerlei manieren nuttig voor onze spijsvertering, het voorkomt een opgeblazen gevoel en vermindert branderigheid van de maag. Het werkt ook vocht afdrijvend. Dit keukenkruid is een prima hulpmiddeltje voor ons geheugen (misschien een leuke tip voor onze jeugd, nu in volle examenperiode). Bij verkoudheid, griep of in een periode van stress kan koriander verlichten. De geplette zaadjes werken als kompres goed in op pijnlijke gewrichten, en zijn ook een hulpmiddel bij aambeien.