
Il coriandolo

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

È considerato rimedio digestivo, antisettico, antispasmodico, antiputrido e carminativo.

Le spezie, anche se sono poco conosciute, meriterebbero un maggiore consumo perché hanno diverse benefiche proprietà. La pianta di coriandolo appartiene alla stessa famiglia del prezzemolo e del finocchio.

Fin dall'antichità il coriandolo è stato usato non solamente come aromatizzante e conservante ma anche per uso medicinale. In alcune tombe egiziane è raffigurato come offerta rituale e anche gli antichi romani lo coltivavano.

Macinato costituisce uno degli ingredienti importanti del *curry*, condimento diffusissimo, specialmente in India e tra le popolazioni asiatiche. È considerato rimedio digestivo, antisettico, antispasmodico, antiputrido e carminativo. Oggi tutti noi troviamo il coriandolo specialmente nella mortadella e in altri insaccati.

In pasticceria, invece, si impiega per condire biscotti e pasticcini e il suo olio si usa in aromaterapia. Nel Regno Unito il coriandolo è molto diffuso e spesso preferito al prezzemolo e al basilico.

Con il coriandolo si possono fare tisane per combattere difficoltà digestive, dolori di stomaco, problemi di aerofagia ed emicranie. C'è da segnalare, infine, che un recente studio pubblicato dal *Journal Medical Microbiology* ha riportato che l'olio derivato da questa spezie è un potente antibiotico, efficace contro diversi ceppi batterici quali l'*escherichia coli*, la salmonella e lo stafilococco aureo.