

---

# Kolendra

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2575 razy.

Kolendra - coriandrum sativum

Coriander - ang.

Dhania - ind.

Koriander - niem.

W Indiach i Polud.Wsch.Azji uzywa sie cala roslina zarowno korzen jak i naci, ktora przypomina pietruszke i nawet jest znana pod nazwa Chinska Pietruszka. Z wygladu mozna sie nawet pomylic - jednak smak naci kolendry jest zupełnie inny niz naci pietruszki. Sluzy podobnie do przyprawiania i dekoracji potraw - np. curry czy jakich salatek. Natomiast suszone nasiona - [koloru bezowo-brazowego wielkosci ziarnki ziela angielskiego tylko lzejsze - o lekko slodkawym smaku] znane i uzywane sa na calym swiecie. Uprawiana jest rowniez w Polsce. W kuchni azjatyckiej uzywane sa w wielkich ilosciach - mielone nasina sa podstawa wielu mieszanek curry i kupuje sie je raczej na kg niz na gramy. Wchodzi one takze w sklad mieszanek przypraw do grzanego wina. Cale nasiona uzywane sa w zestawach przypraw do marynaty czy przyprawiania chutney. Nasiona przed uzyciem nalezy lekko podprazyc na suchej patelni a potem ubic czy zemlec, dopiero wtedy wydaja pelny aromat. W slodkich potrawach mozna uzywac do przyprawiania np. prazonych jablek, pigwy, dzemu, rabarbaru, dyni a takze jako przyprawa do jakichs ciast owocowych czy typu chleb owocowy = bulka drozdzowa nie slodka, z dodatkiem roznych owocow suszonych. W medycynie kolendara uzywana jest jako lekki srodek rozwalniajacy. Dodawana jest czesto do ziolowych lekow przeczyszczajacych ale bardziej ze wzgledu na walory smakowe niz na te wlasciwosci. Slodki smak kolendry ponoc maskuje inne gorzkie ziola. Związki zawarte w nasinach kolendry pobudzaja i ulatwiaja trawienie oraz odprowadzanie gazow dlatego kolendra uzywana jest w wielu leczniczych mieszankach ziolowych. To wszystko co o kolendrze wiem i wyczytalam. Sadze ze napewno mozna ja dodac do bakaliowych slodkosci. [w postaci mielonej lub ubitej drobno w mozdziezu, bo cale nasionka chociac troche miekkna w gotowaniu maja twarde luski i jak sie takie rozgryzie to trzeba robic tfu, tfu, tfu :-)] Nie jestem nawet pewna czy K. nie wchodzi przypadkiem w sklad mieszanek przyprawy piernikowej? Jesli nie to mysle ze napewno by mogla - dajac troche inna wariacje piernika.

Pozdrowienia

From: pestka <pestka@vossnet.co.uk>