



# Svenska Örtasällskapet

## Koriander

### *Coriandrum sativum*

Hör till familjen selleriväxter *Apiaceae*.

Koriander är en av de äldsta kryddörter man känner till. Den är omnämnd i sumerisk kilskrift 3000-1000 f.Kr, i indiska vedatexter 1000-500 f Kr och i Gamla testamentet och i antik grekisk och romersk litteratur. Koriander nämns även i *Papyrus Ebers* 1550 f Kr. I gamla skrifter är informationen motstridig, en del författare ansåg att örten var giftig, andra att den kunde bota pest och epilepsi. Några betraktade den som ett afrodisiakum, andra som ett medel mot okyskhet. Intresset för denna lilla växt har i Sverige vuxit med influenserna från Fjärran Östern där den regelbundet används i mat. Koriander är världens mest använda färska krydda, oftast tillsammans med någon annan krydda.

Koriander är en ettårig, 35-60 cm hög, upprättväxande ört. Bladen har olika utseende längs med stammen, de nedre är parbladiga och uppdelade i breda flikar, de övre finflikiga. Koriander har en stark doft som man inte kan vara likgiltig för. Antingen tycker man om den eller så avskyr man den. Namnet koriander kommer från grekiskans *koris* som betyder lus eller vägg-lus. Koriander blommar på sommaren med rosavita eller vita blommor i små flockar.

De färska bladen har en smak som drar åt citrushållet. De kan användas ungefär som vi använder persilja. Bladen strös över sallader, soppor och andra rätter. Koriander passar bra tillsammans med honung, vitlök och yoghurt. De är känsliga för värme och bör tillsättas mot slutet eller efter tillagningen. Den växthusodlade koriandern har en något mildare smak än den som vuxit utomhus. Även rötterna kan ätas, de kan blandas i grytor och soppor, har en intensiv koriandersmak.

Koriander är lättodlad och självsår sig gärna. Den är snabbväxande, så man kan skörda blad ofta. Frukterna mognar i Sverige bara under långa, varma somrar. Odlas gärna i kruka, utomhus. Låt den inte stå våt, vattna på morgonen.

I augusti klipper man av hela plantan och hänger den upp och ner för att låta fröna torka. Fröna är ganska små och klotrunda klyvfrukter, var och en uppdelad i två delfrukt. De har inte samma smak som bladen. De omogna frukterna har en obehaglig doft, som hos bärfis och det är nog detta som gjort att örten fått sitt rykte att lukta illa. De mogna frukterna har en god, citrus- eller apelsinliknande smak och en doft som påminner om anis. Frön används hela eller malda och passar i ris- och grönsaksrätter, sillinläggningar och brödbak. De har även använts som tuggtobak och parfym och som godis.

Som godis var de s k sockerpullor eller konfetti, vita eller rosa sockerdragerade korianderfrukter, som förr kastades på åskådarna till karnevalståg. Det ansågs oetiskt att kasta mat varför de så småningom ersattes med färgade pappersprickar. Namnet konfetti finns dock kvar.



# Svenska Örtasällskapet

Medicinskt har koriander använts som läkeört i tusentals år. Fröna verkar mildt lugnande, hjälper mot migrän och gasbildning i magen och har en välgörande effekt på matsmältningen. De gamla romarna gned in kött med koriander för att det inte skulle ruttna.

Källor:

Sylvia Danielsson **Kryddan i maten** ICA bokförlag 2005 (innehåller ytterligare ett recept på dal, stavat dahl)

Kerstin Ljungqvist **Nyttans växter** Calluna förlag 2011

**Örtmedicin och växtmagi** Det Bästa 2001

Per-Ove Kårfors & Roland Persson: **Aromatiska blad** Infobooks 2010

Marie Hansson och Björn Hansson: **Kryddväxter** Norstedts 2010