



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Coriandolo

Le sue spiccate proprietà antibatteriche, rendono il coriandolo un vero e proprio **antibiotico naturale**, un rimedio efficace contro i batteri più resistenti. Altra proprietà importante del coriandolo è la sua capacità antispasmodica e digestiva, si mostra un rimedio perfetto dunque in caso di gonfiore addominale, aerofagia, difficoltà di stomaco, colon irritabile ma anche diarrea. Grazie a queste sue proprietà la spezia è ottima anche per combattere l'inappetenza. Il coriandolo stimola inoltre il sistema nervoso e funziona come tonico contro il senso di stanchezza e apatia. Gran parte delle sue proprietà si devono alla presenza di sostanze utili al nostro organismo come vitamine, sali minerali e fibre, oltre che antiossidanti, oli essenziali e altro.

Ricapitolando il coriandolo è:

- Antispasmodico
- Digestivo
- Antibiotico naturale
- Riassorbe i gas intestinali
- Combatte l'inappetenza
- Stimola il sistema nervoso
- Tonic contro la stanchezza
- Ricco di vitamine, sali minerali e fibre
- Chelante dei metalli pesanti

I semi di Coriandolo dal sapore un po' quello del limone, sono più utilizzati per preparare insaccati, sottaceti o come rimedi naturali, Insieme ad altre spezie, poi, i semi vanno a formare il curry e il Garam Masala, famosissime miscele di spezie note e utilizzate soprattutto in India. Come rimedio naturale si utilizza in particolare la tisana di coriandolo utile contro meteorismo, come digestivo ma tradizionalmente impiegata anche per combattere il mal di testa. Prepararla è semplicissimo: occorre un cucchiaino di semi di coriandolo o coriandolo in polvere, da lasciar macerare coperte per 5 minuti circa in una tazza d'acqua bollente. Bere dopo aver filtrato e lasciato raffreddare.

Il coriandolo in cucina si può utilizzare su:

- Zuppe /Minestre
- Verdure / Carne / Pesce
- All'interno di mix di spezie