154 Coriandrum sativum

Coriandrum sativum L.

Nomi comuni: anche se non mancano altri nomi, si utilizza comunemente il termine coriandolo.

Denominazione scientifica: *Coriandrum sativum* L. **Famiglia:** Apiaceae
Sinonimi: parecchi i sinonimi, quasi tutti dello stesso genere e riferiti a entità assorbite in questa specie.

Etimologia: il termine indicato per il genere si fa derivare dal termine usato da Plinio, che avrebbe le sue radici nella parola greca *corys*, cimice, con l'aggiunta del suffisso *-ander* a indicarne la somiglianza con l'odore delle foglie sfregate. *Sativum* per via della coltivazione.

La pianta: il coriandolo è specie originaria originaria dell'Europa meridionale e del Medioriente ed è data come specie semispontanea, sfuggita alle colture, nella maggior parte delle regioni italiane, dove comunque vegeta bene su diversi terreni, in luoghi ben esposti e soleggiati. Pianta annuale, alta intorno al mezzo metro o poco più, ha foglie basali lungamente picciolate, pennate e con pochi elementi, irregolarmente dentati e che appassiscono presto. Le foglie superiori sono assai diverse, sottilmente laciniate. Presenta un fusto eretto e ramoso che porta in tarda primavera e all'inizio dell'estate delle corte ombrelle con fiori bianchi o rosati. I frutti (comunemente semi) sono caratteristici della specie, composti da due acheni saldati in un unico elemento che ha la forma di piccola sfera. Il coriandolo viene coltivato industrialmente ma può essere anche seminato negli orti domestici. La pianta, e in particolare le foglie, emana allo sfregamento un pessimo odore.

Usi del coriandolo: la spezie è nota e coltivata da lungo tempo, sia per gli usi alimentari che per quelli medicinali (dai medici greci in poi). Le proprietà attribuite al coriandolo sono state molteplici e anche le più disparate. I frutti sono stati utilizzati, a torto o a ragione, per curare qualsiasi malattia, contro i veleni e come afrodisiaco, fino alla credenza del conferimento dell'immortalità. Oggigiorno, più modestamente, ai frutti sono riconosciuti dalla farmacopea solo alcune funzioni, simili a quelle di altre piante aromatiche della famiglia, ossia quelle digestive e carminative, di favorire il metabolismo dei carboidrati e di regolare la motilità gastrointestinale. Sono considerati anche dei buoni

antiossidanti. La medicina popolare gli attribuisce ancora altre funzioni ma evita oramai le più fantasiose, mentre l'utilizzo aromatico industriale nei farmaci consiglia comunque l'attenzione del medico. In funzione cosmetica possono essere utili come deodoranti e tonificanti nei bagni. Occorre fare attenzione nel consumo, dato che l'essenza del coriandolo pare avere effetti inebrianti e a dosi elevate può provocare seri danni alla salute. Il consiglio è anche di non utilizzare le parti verdi, nonostante sia un'abitudine in uso in altre culture alimentari, e soprattutto a crudo, essendo dotate di significative potenziali tossicità.

In cucina: i semi essiccati di coriandolo sono noti per la loro funzione aromatica dai tempi antichi. Ad esempio riguardo alla cucina romana si cita sempre Apicio e il suo "*coriandratum*", ricetta a base di coriandolo da lui proposta come versatile condimento. Ancora oggi si possono considerare tra le spezie più antiche conosciute al mondo. I frutti si raccolgono all'inizio dell'estate, a maturazione, e si fanno essiccare appesi a un filo e poi stagionare in luogo fresco e ventilato. Occorre che consideriate come i semi perdano giusto il loro odore sgradevole con l'essiccazione, migliorando decisamente in aroma e fragranza proprio con il trascorrere del tempo (fino a un certo punto). Secchi assumono un lieve ma piacevole sapore di limone e si possono usare in cucina in preparazioni di vario genere, a cominciare da gastronomiche salse e conserve. Molto aromatici, servono anche per aromatizzare gli insaccati, talvolta in sostituzione del pepe, e per questo uso è infatti ben nota la salsiccia al coriandolo di Monte San Biagio, cilindrica e a grana grossa, salume tradizionale di maiale prodotto nell'omonimo comune e nell'entroterra di Terracina, nella parte più meridionale della provincia di Latina. I semi di coriandolo sono buoni per insaporire il pesce e le carni, ma anche minestre e altre pietanze, focacce e pane in cui vengono mescolati e pasticcini di vario genere. Un tempo era frequente confettare i piccoli frutti tondi, colorandoli con toni diversi, e da questo uso dei primi secoli della modernità deriva anche il nome di coriandoli dato ai variopinti pezzettini di carta usati per carnevale. Il coriandolo entra anche nella composizione di aceti aromatici e soprattutto di diversi liquori, in Italia come nel resto d'Europa, Inghilterra compresa, per lo più in noti digestivi e aperitivi ma è tenuto in gran conto anche dai distillatori di gin. Come è noto i semi di coriandolo macinati costituiscono ingrediente essenziale di miscele aromatiche come il *curry*, l'*Advieh* e il *garam masala*, e altre ancora, e sono ampiamente utilizzati in diverse cucine etniche asiatiche, nordafricane e sudamericane. In alcune culture alimentari vengono notoriamente utilizzate anche le foglie, in maniera simile al nostro prezzemolo, cotte nelle zuppe ma anche a crudo, nonostante a noi personalmente (e alla cucina mediterranea in genere) odore e sapore possano sembrare pessimi.