

## Korianteri on tutumpi kuin arvaatkaan

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 31600 Jokioinen, [mario.kasi@luke.fi](mailto:mario.kasi@luke.fi)

### Kuvaus kasvista

Yksivuotinen ja sarjakukkaisiin kuuluva korianteri (*Coriandrum sativum*) voi kasvaa jopa metrin korkuiseksi. Vaaleat kukat muistuttavat kuminaa. Siemenet ovat 5 mm mittaisia, pyöreitä ja ruskeankeltaisia. Kypsymisvaiheessa oleva siemen (hedelmä) tuoksu epämiellyttävälle tai ainakin jakaa mielipiteitä. Kypsässä siemenessä on lämpimän aromaattinen tuoksu. Maultaan sen on sanottu olevan kuminan, salvian ja sitruunan yhdistelmä pehmeällä jälkimaualla höystettynä.

Korianterista on olemassa pien- ja isohedelmäiset muodot. Suurin osa isohedelmäisistä lajikkeista on trooppisten ja subtrooppisten alueiden lajikkeita. Tanskalainen LD on kuitenkin poikkeus, jonka isohedelmäiset siemenet ehtivät kypsyä Etelä-Suomessa.

### Mistä kasvi on kotoisin

Korianteri on kotoisin Välimeren alueelta. Vanhimmat kirjoitukset siitä löytyvät jo ajalta 5000 eKr. Korianteria on myös hyödynnetty jo kauan. Egyptissä 1000-900 eKr. sitä laitettiin hautoihin ja vanhassa testamentissa sitä verrataan taivaan mannaan. Kiinalaiset ovat kasvattaneet sitä 300-luvulta lähtien. He uskoivat, että syömällä korianterin siemeniä hengellisen transsin aikana saavutti kuolemattomuuden. Egyptiläiset ovat lisänneet korianteria viiniin siinä toivossa, että sen humalluttava vaikutus toimisi nopeammin.

### Korianterin ravitsemuksellinen koostumus

Tuore korianteri sisältää:

	100 g
energia	21 kcal
hiilihydraatti	0,5 g
proteiini	2,4 g
rasva	0,4 g
kokonaiskuitu	2,8 g

Korianterissa on lisäksi runsaasti c-vitamiinia.

### Kasvissa hyödynnettävää

Korianterin kaikki kasvinosat ovat syötäviä, vaikka yleensä siitä hyödynnetään vain tuoreet lehdet tai kasvin siemenet. Nuorista lehdistä saadaan cilantro-nimistä maustetta, joka tunnetaan myös kiinalaisena persiljana. Lehtisato on korjattavissa ennen kuin kasvi kukkii.

Kasi, M. 2018. Korianteri on tutumpi kuin arvaatkaan. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 21.3.2018

Sen vuoksi samasta kasvista voi hyödyntää joko lehtiä tai siemeniä. Korianterin siemenet sisältävät myös öljyä.

Kasvia on hyödynnetty perinteisessä lääkinnässä. Sillä on parannettu kuumetta ja häädetty suolistolaisia. Sen on uskottu auttavan ilmavaivoihin ja lihaskrampeihin sekä lisäävän maha- ja suolistonesteiden eritystä ja miehistä kuntoa. Korianterilla voi olla antiseptisiä vaikutuksia. Ulkoisesti korianteria voi käyttää reumaattisten kipujen ja peräpukamien hoitoon. Yhdysvalloissa sen uutetta käytetään autismin, aleksitymian ja aspergerin tukihoidona.

### Korianterin käyttö

Korianteri on monelle tutumpi kuin ehkä voi arvata. Sitä on mukana monissa mausteseoksissa, kuten curryssa. Myös intialaisessa garam masala –mausteessa sitä käytetään. Korianteri sopii lihan, makkaroiden, kaali-, herne- ja juustoruokien maustamiseen. Se sopii niin makeaan kuin suolaiseenkin leivontaan. Jauhettuna korianteri menettää nopeasti makunsa, joten siemenet kannattaa hienontaa morttelissa juuri ennen käyttöä. Myös lehdet ripotellaan ruokaan vasta lopuksi, sillä ne eivät kestä kovin hyvin kuumentamista.

Elintarviketeollisuuden lisäksi myös parfyymi-, tupakka- ja lääketieteellisyys hyödyntävät korianterista saatavia öljyjä. Myös alkoholijuomien kuten ginin, liköörien ja monien belgialaisten vehnäoluiden maustamiseen sitä voidaan käyttää. Vaikka sihreissä kasviosissa esiintyvät aldehydit ovat pahanhajuisia, niillä on tärkeä rooli tunnettujen hajuvesien, kuten Nocturno ja Chanel n:ro 5 valmistuksessa.

### Korianterin tapakulttuuri

Korianterin lehdistä saatava cilantro kuuluu hyvin vahvasti meksikolaisiin ruokaperinteeseen ja salsaan. Myös guacamole maustuu korianterilla hyvin. Cilantro on espanjalainen nimitys korianterille ja se viittaa erityisesti tuoreeseen korianteriin. Lehtikorianteri kuuluu oleellisena osana myös Lähi-idän maissa tuttuun falafel -pyöryköihin, jotka ovat myös meidän kebab –ravintoloissa tuttu ruokalaji.

### Lähteet

<https://www.kariniemen.fi/artikkeli/kumpi-oli-ensin-korianteri-vai-kananpoika/>

<http://capsi.fi/resepti/korianteri/>

<http://luontainenterveys.fi/index.php/tuotteet/korianteri-cilantro/>

<http://www.yrttitarha.fi/kanta/korianteri/viljelytekniikka.html>

Kasi, M. 2018. Korianteri on tutumpi kuin arvaatkaan. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 21.3.2018



Kasi, M. 2018. Korianteri on tutumpi kuin arvaatkaan. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 21.3.2018

