

# Coentros

*Coriandrum sativum*



Coentro, também conhecido por cheiro verde é uma planta anual da família Apiaceae.

Apresenta pequenas flores aromáticas rosáceas ou brancas e as suas folhas exalam um odor característico.

Mais informação em: [https://www.amu.bio/\\_coentros](https://www.amu.bio/_coentros)

## Cultivo

Os coentros têm preferência por solos leves, com boa drenagem com um teor em matéria orgânica significativo.

Adaptam-se a qualquer tipo de solo e não gosta de água em excesso, nem de secura extrema.

## História

A sua origem é incerta, no entanto diz-se que os antigos egípcios já utilizavam esta planta para embalsamar os corpos.

Na idade média era cultivada nos jardins e mosteiros.

## Utilização

Na culinária é muito usado em açordas, sopas e carne de porco à alentejana.



Além de ser utilizada maioritariamente como condimento (folhas e sementes), é muito eficaz no combate de enxaquecas, através de infusão.

É rico em caroteno, cálcio e ferro e as suas sementes são um excelente digestivo quando mastigadas.