

Conoscere le erbe Ottobre 2021

EGK Newsletter

Coriandolo vietnamita

Coriandolo vietnamita = *Persicaria odorata* // Famiglia = Polygonaceae
Altri nomi utilizzati: Rau ram, menta cambogiana

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

I paesi del sud-est asiatico – Vietnam, Laos, Thailandia, Cambogia – sono considerati le zone d'origine del coriandolo vietnamita. Non sorprende quindi che questa meravigliosa erba sia strettamente legata alla storia di questa regione. Da noi praticamente sconosciuta per lungo tempo, questa profumata poligonacea è arrivata anche in Europa occidentale e negli Stati Uniti solo dopo la fine della guerra del Vietnam nel 1975. Alle nostre latitudini, il coriandolo vietnamita è ancora relativamente sconosciuto.

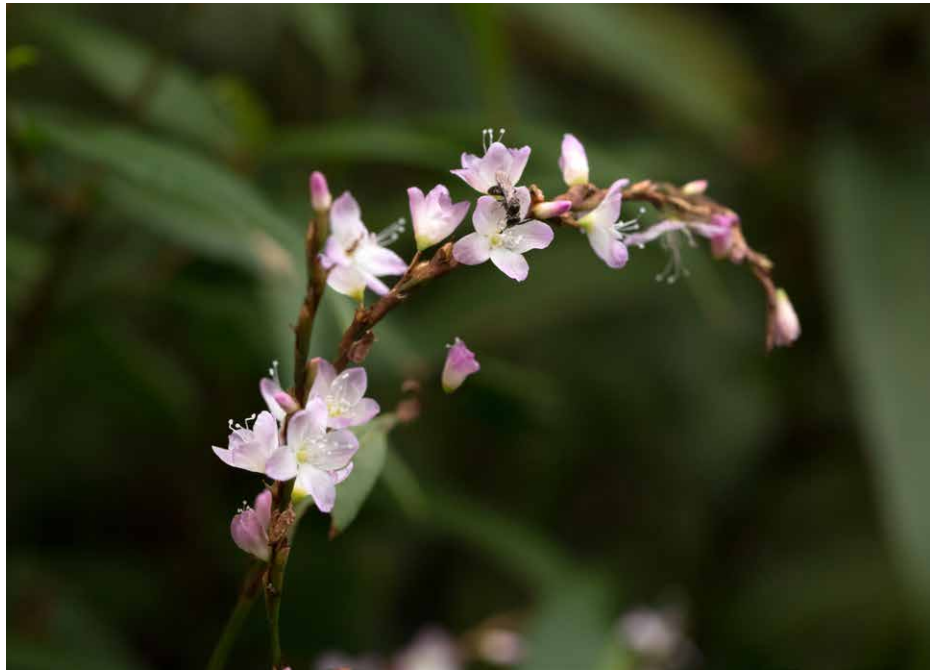


Botanica e cultura

Il coriandolo vietnamita appartiene alla famiglia delle poligonacee e non ha alcun legame botanico con il vero coriandolo (*Coriandrum sativum*). Il Rau ram, come viene anche chiamato il coriandolo vietnamita nei paesi di origine, è una pianta perenne che alle nostre latitudini deve essere tenuta al riparo dal gelo. Per il resto, non è particolarmente esigente verso chi se ne prende cura. Ha solo bisogno di una terra da giardino ben drenata e fertile, che deve essere sempre mantenuta umida. La moltiplicazione avviene in primavera, preferibilmente mediante semina in vaso o suddivisione delle vecchie piante. In un buon centro di giardinaggio specializzato potete trovare i semi o, in primavera, anche piante giovani in vaso.

La fioritura principale dei fiori con sfumature dal rosa al porpora va da giugno a settembre. Le foglie allungate e piuttosto appuntite hanno un colore verde chiaro e creano un bel contrasto cromatico con i fiori. Non appena nell'estate si sarà accumulato un fogliame sufficiente, è possibile iniziare la raccolta. Come per molte erbe in foglia, anche in questo caso una raccolta regolare favorisce una crescita sana e compatta. Le foglie del coriandolo vietnamita possono essere raccolte e utilizzate fresche fino al mese di ottobre. L'essiccazione non è consigliata. Infatti le foglie perdono gran parte dell'aroma delicato e saporito di coriandolo durante il processo.

Fortunatamente nella pianta Rau ram non sono ancora comparse tipiche malattie parassitarie o delle piante, come l'oidio, la ruggine e le micosi. Affinché la situazione rimanga tale, si consiglia comunque di rinforzare la pianta di tanto in tanto con un infuso di ortica.



Impiego nella medicina naturale

Nella medicina naturale occidentale, il coriandolo vietnamita è praticamente sconosciuto. Nella medicina asiatica questa erba viene tuttavia impiegata per attenuare alcuni disturbi. Le indicazioni riguardano le sue proprietà antinfiammatorie, antipiretiche e antiossidanti. Le sostanze contenute in questa pianta sono impiegate ad esempio in caso di infezioni batteriche, acne o impurità cutanee.

Purtroppo, a causa della mancanza di studi e di ricerche scientifiche in Europa, non è possibile determinare con precisione come e in quale forma il coriandolo vietnamita sia utilizzabile nella medicina naturale..

Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.



Impiego in cucina

Nella cucina asiatica, il coriandolo vietnamita è una spezia molto usata. Tradizionalmente le sue foglie vengono utilizzate in Vietnam e nei paesi vicini, ad esempio nelle pietanze a base di pesce, anatra e pollo, nelle zuppe e naturalmente nelle ricette a base di pasta. Le foglie fresche si abbinano perfettamente anche a insalate, zuppe e piatti a base di riso. Infine, ancora un piccolo consiglio: un pane speziato con foglie di coriandolo vietnamita tagliate finemente è ottimo, digeribile e diverso dal solito.


 Ricetta

Zuppa di spaghetti di riso con coriandolo vietnamita

Ricetta per 4 persone

ingrediente

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- ½ cucchiaino di cumino
- 1 cm di radice di zenzero
- ½ -1 peperoncino medio piccante
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 porro piccolo
- 150 g di carote sbucciate
- 1,5 l di acqua
- 1 e ½ cucchiaino di sale
- 200 g di spaghetti di riso
- 1 (ca. 200 g) pak choi o cavolo cinese
- 200 g di tofu al naturale o carne di pollo
- 5 cucchiaini di salsa di soia
- 1 manciata di germogli di soia
- 2 cucchiaini di foglie di coriandolo vietnamita

Pestate il coriandolo e il cumino nel mortaio.

Sbucciate e grattugiate finemente lo zenzero.

Tagliate il peperoncino a pezzettini.

Sbucciate la cipolla e gli spicchi d'aglio e sminuzzateli finemente.

Tagliate il porro a strisciole e le carote a pezzettini.

Tagliate finemente il pak choi.

Tagliate il tofu a pezzettini.

Tagliate a strisciole sottili le foglie di coriandolo vietnamita.

Riscaldare l'olio d'oliva nella padella. Fate appassire brevemente insieme coriandolo, cumino, zenzero, peperoncino, cipolle e aglio. Aggiungete il porro e le carote e lasciate stufare un altro poco.

Versate acqua e sale e portate a ebollizione. Aggiungete gli spaghetti di riso e lasciate cuocere a fuoco lento per quattro minuti. Aggiungete il pak choi, il tofu e la salsa di soia. Continuate a cuocere a fuoco lento per 2 minuti, finché gli spaghetti non saranno al dente. Aggiungete i germogli di soia.

Versate la zuppa in ciotole e cospargete con le foglie di coriandolo vietnamita.