

LITERATURA DE COENTRO

Nome Científico: *Coriandrum sativum* L.

Sinônimos Científicos: *Selinum coriandrum* Krause

Nomes Populares: Coentro, coendro, coentro-das-hortas, coandro, caopunga, coriandro, xendro.

Família Botânica: Apiaceae

Parte Utilizada: Frutos e sementes

Descrição:

Herbácea ereta, anual, ramificada, aromática, de 30-50cm de altura, nativa da região Mediterrânea (Europa meridional e Oriente Próximo). Folhas compostas bipinadas, de segmentos irregulares, as inferiores menos divididas. Flores pequenas, brancas, dispostas em umbelas terminais acima da folhagem. Os frutos são aquênios estriados. Multiplica-se apenas por sementes.



<http://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=cc>

<http://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=cc>

Cultivo: Deve ser cultivado sob sol pleno ou meia sombra, em solo fértil, leve, drenável, enriquecido com matéria orgânica e irrigado periodicamente. É capaz de resistir a curtos períodos de estiagem, mas não tolera encharcamentos. Multiplica-se facilmente por sementes, semeadas diretamente no local definitivo e em canteiros elevados em pelo menos 15 cm. O ciclo até o início da colheita é de 50 dias no verão e 70 dias no inverno. As sementes devem ser colhidas dos frutos bem maduros, já marrons e secos.

Constituintes Químicos Principais: Óleo essencial, pectinas, taninos, mucilagem, flavonoides, ácido acético e oxálico, coriandrol, limoneno, terpineno e linalol.

LITERATURA DE COENTRO

Indicação e Usos:

A planta é cultivada em hortas e jardins domésticos de quase todo o Brasil, principalmente das regiões Norte, Nordeste e Centro Oeste. Suas folhas são amplamente utilizadas como condimento na culinária brasileira, principalmente nos pratos preparados com peixe na região Nordeste, onde é considerado o condimento mais importante. É também usado como aromatizante de pães, licores, cervejas e na indústria de perfumes. Suas folhas, frutos e sementes são utilizados na medicina caseira de algumas regiões do país, sendo considerados: sudorífico, hemostático e carminativo, empregado principalmente para atonia gastrointestinal, contra ansiedade, nervosismo e como moderador do apetite. É recomendada para digestão difícil e atonia gastrointestinal o seu chá por infusão, preparado adicionando-se água fervente a uma xícara (chá) contendo 1 colher (sobremesa) de folhas, frutos e sementes, na dose de 1 xícara (chá) ½ hora antes das principais refeições. Recomenda-se também, contra gases intestinais, fermentação excessiva e cólicas gastro-intestinais, o seu extrato alcoólico, preparado com 1 colher (sopa) de frutos e sementes secas e 1 xícara (chá) de álcool de cereais a 60%, na dose de 15 gotas diluídas em um pouco de água 15 minutos antes das principais refeições.

Segundo estudos de Melo, o coentro possui compostos fenólicos que são responsáveis pela atividade antioxidante da planta.

Na medicina popular, o coentro é usado para ajudar a regular o colesterol. O óleo de massagem ou loção é usado para cãibras, neuralgia e reumatismo. Em forma de cataplasma ou compressas para reumatismo e juntas doloridas. Gargarejo para tordo, líquido para limpeza bucal e dores de dente e como um colírio para conjutivite.

Contraindicações: Grávidas e lactantes devem procurar um médico antes de fazer uso de *Coriandrum sativum*.

Revisão de Interação: Nenhuma interação foi encontrada.

Referências Bibliográficas:

1. LORENZI, Harri; ABREU MATOS, F.J. **Plantas Medicinais no Brasil Nativas e Exóticas**. Instituto Plantarum, 2ª Edição, Nova Odessa – SP - Brasil, 2008.
2. COENTRO. Disponível em: <<http://www.jardineiro.net/plantas/coentro-coriandrum-sativum.html>>
3. MELO, E.A.; MANCINI FILHO, J.; GUERRA, N.B; MACIEL, G.R.. Atividade antioxidante de extratos de coentro (*Coriandrum sativum* L.). Ciência e Tecnologia de Alimentos, v.23, Campinas, 2003.
4. COENTRO. Disponível em: <<http://www.plantasmedicinasefitoterapia.com/plantas-medicinais-coentro.html>>