

CILANDRE

Coriandrum sativum L.

[1753, Sp. Pl. : 256] $2n=22$

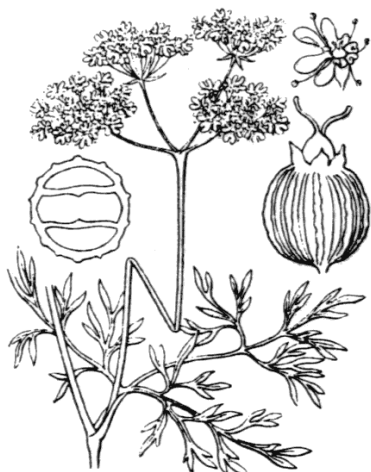


Image de THOMÉ, OTTO WILHELM

NOMS POPULARS

Alemaný:	Echter koriander/Koriander/Gartenkoriander / Gebauter koriander / Gewürz koriander / Körner koriander / Schwindelkorn / Wanzendill
Amazig:	ⵍⴰⵎⴰⵏ / Qzbor
Anglès:	Coriander/Chinese parsley / Cilantro / Coriander greens / Coriander herb / Coriander leaves / Coriander seed / Culantro / Hu-sui / Indian parsley / Mexican parsley / Yuan-sui / Yuan-sui-zi
Àrab:	كزبرة/القرديون / الكزبرة / الكشنيز / كزبرة مزروعة
Armeni:	Գիսձ/Հաւստի / Haamem
Àzeri:	Keşniş, Kinza
Basc/Euskera:	martorri, martorria
Bengalí:	ধনে Dhjoné
Castellà:	cilantro, coentro, coriandro, culantro, ceandro, celandria, cilandro, coantrillo, coendro, colentro, coriandro, cuantrillo, filantro, jilantro, salandria, xendro, perejil chino, dannia
Català:	coriandre, celiandre, celiàndria, cilandre, ciliàndria, gra xalandri, saliàndria, xelàndria
Danès:	Koriander/Almindelig koriander
Eslovac:	Koriander siaty
Eslovè:	Koriander
Estonià:	Aedkoriander
Finlandès:	Korianteri/Koriandri
Francès:	Coriandre/Coriandre cultivé/Coriandre cultivée / Persil arabe
Gaèlic:	Lus an choire
Gal·lès:	Llysiâu'r bara/Brwysgedlys / Coriander
Gallec:	coandro, coendro, cuandrillo, xendro
Georgià:	Kindzi, Khinji, Kinji, Qindzi, Khindsi
Grec:	Κόλιανδρος/Κόλιανδρο / Κολιανδρος / Κόλιαντρος / Κοριανδρο το καλλιεργήσιμο
Guaraní:	kuratu
Hebreu:	הַתְּשֵׁבֵל
Hindi:	Dhaniya, Dhaniya patta, Hara dhaniya, Kothamir
Holandès:	Koriander/Ketoembar / Tamme koriander / Wantsenkruud
Hongarès:	Koriander/Cigánypetrezselyem / Kerti koriander
Indonesi:	Ketumbar (fruits), Daun ketumbar (herba)
Islandès:	Kóriandrajurt/Kóriander
Italià:	Coriandolo/Coriandolo comune/Coriandro / Coriandrum sativum / Erba cimicina
Japonès:	コリアンダー/シラントロ / パクチー
Kurd:	Gijnîj/Şemuşek
Malaiàl:	Kothamalli, Kotthampal, Malli, Kottampalari
Manipuri:	Fadigom
Nepalès:	धनियाँ
Norueg:	Koriander
Persa/farsi:	گشنیز
Polonès:	Kolendra siewna/Kolendra
Portuguès:	Coentro/Ceandro / Coendros / Coentros / Coriandro
Rus:	Кориандр
Serbi:	Коријандар/Коријандер
Serbi:	Korijandar/Korijander
Suec:	Koriander
Sumeri:	𒌦𒍪𒍪 / kisibirru
Tailandès:	ผักชี, เมล็ดผักชี, ลูกผักชี / Pak chi, Pak chi met (herba); Mellet pak chi, Luk pak chi (fruits)

Tamil: Kottamali, Kothamali
Turc: Kişniş
Тхес: Koriandr setý
Українès: Коріандр/Кінза / Коляндра / Коріандр посівний
Urdu: کوثمیر / kothamir
Vietnamita: Cay rau mui, Ho tuy (planta); Mui, Ngo (herba); Ngo ta (fruits)
Xinès: 芫荽/胡荽 / 香荽 / Xiang sei/ hsiang sui / hu sui / xiang cai / yuan sui



DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

És una umbel·lífera anual, de 30-60 cm, glabra, lluent, olorosa (o pudent, segons gustos, ja que recorda els bernats-pudents xafats o molts suavitzant de la roba), de tija erecta, prima (2-3 mm), estriada, una mica zigzaguejant ala zona superior on es ramifica. Les fulles inferiors (12 × 4 cm) són pinnatisectes, amb segments obovals en tascó, incisosdentats, amb el lòbul apical de 2 × 2 cm, major que els laterals, pecíol fins a 6 cm, i beina eixamplada de 0.5-1 cm, amb voraviu escariós. Les fulles de la zona del mig 2-pinnatisectes, amb divisions finals de 10 mm, linears, acuminades. Les fulles superiors són 2-3-pinnatisectes, en cintes fines linears agudes. Les flors són blanques, essent les exteriors radiants. Les umbel·les tenen 3-8 radis de fins a 2 cm, desiguals, erecto-patents. L'involucre és nul o amb 1 foliòl menut linear. L'involucel té 3-5 foliòls linears, curts (2 mm), reflexos, unilaterals. Umbel·lula amb 7-10 radis de 1-2 mm. El calze té 5 dents lanceolades, desiguals (2 lanceolats de 1 mm, i 3 ovals de 0.5 mm), divaricats, persistents. Els pètals són emarginats, essent els exteriors majors (5 × 4 mm), bifids, bastant plans, amb llengüeta de 1.5 mm aguda. Els pètals interns d' 1 × 1 mm, incurvats i amb llengüeta escotada. Estils (1.5-2 mm) més llargs que l'estilopodi que és cònic. Fruit esfèric aromàtic de 4-5 mm, glabre. Mericarpis hemisfèrics sense ales, amb 9 costelles, 5 de primàries flexuoses deprimides i 4 de secundàries sobresortints, carenades. Llavor amb la cara comissural còncava.



Dins les Umbel·líferes el gènere *Coriandrum* es distingeix per no tenir espines, tenir les fulles més o menys dividides, el fruit glabre, sense agullons, no comprimit, mericarpis amb 5-4 costelles, flors blanques, umbel·les amb 3-8 radis amb les flors exteriors radiants, i les fulles caulinars (no basals) dividies en cintes fines linears.



grans de pol·len de *Coriandrum sativum*
(regleta de 5 micres)

ESPÈCIES SIMILARS: *Coriandrum tordylium*, silvestre a Síria. *Persicaria odorata*, coneguda com cilandre del Vietnam (efectiu contra càncer de boca), difereix molt de l'aspecte del *Coriandrum*.

VARIETATS: var. *microcarpum*, de Rússia i Europa de l'Est. Amb fruits de 3 mm però amb molt més oli essencial.

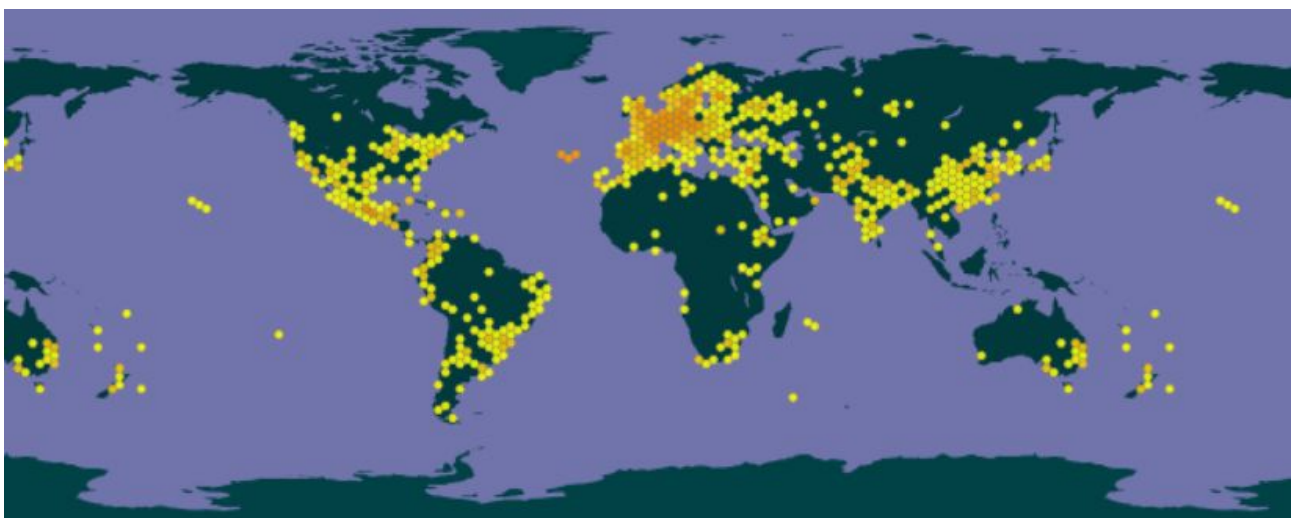
MALURES: *Alternaria* sp, *Apolygus lucorum*, *Fusarium equiseti*, *Fusarium oxysporum*, *Hyadaphis coriandri*, *Phoma glomerata*, *Pseudomonas syringae*, *Pytium ultimum*, *Xanthomonas campestris*, «vanilla distortion mosaic virus», virus de la clorosis del tomàquet, virus de les puntes cargolades de les bledes, virus de la fulla vermella de la pastanaga, virus del motejat de la pastanaga, virus Y de l'api

CONTAMINANTS: *Cyanobacteria*, *Cyclospora cayetanensis*, *Listeria monocytogenes*

RIZOSFERA: *Flavobacterium agri*, *Rhizophagus irregularis*

FONG ENDOFÍTICIS: *Arthrographis kalrae*

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA



Coriandrum sativum L. al món, segons GBIF

Planta cultivada com aromàtica, a ple sol i sense gelades ni fredorades, amb força saó en terreny argilós, sense res de salinitat i amb no massa matèria orgànica. Es pot trobar subespontània en marges d'horts, camins, cases de pagès. Oriünda del Nord d'Àfrica, Grècia i de l'Àsia temperada. A Catalunya és més fàcil trobar-la a terra baixa no massa lluny del mar. Es cultiva sobre tot al Marroc, Egipte, Romania, Bulgària, Polònia, Mèxic, Argentina, Estats Units, Canadà, Rússia, Xina i l'Índia. Suporta temperatures entre 7 i 27 ° i es fa en climes amb pluviometria entre 300 i 2600 mm anuals. Pot estar sobre sòls àcids (pH5) o bàsics (pH8). Preferix terreny esponjós i fèrtil. Se sembra a l'hemisferi Nord des de març i novembre, preferentment en lluna vella, i creix en 3 mesos.

HISTÒRIA

Els antics egipcis coneixien la planta tal com en dona testimoni el papir d'EBERS (segle XVI a.C.). Cita un remei contra les cremades a base d'escorça d'acàcia, ordi, coloquintida, celiandre i llet de mare, que cal tapar-ho amb fulla de ricí. A la Xina s'emprava almenys ja durant la dinastia Ha (segles II-I a.C). A la Bíblia (Èxode16:31) el coriandre és citat perquè el mannà que recollien al Sinai s'assemblava a les llavors del cilandre. Per a DIOSCÒRIDES (segle I), el *kórior* refreda, i en cataplasma amb farina d'ordi o pa cura l'erisipela i els herpes. Amb mel i panses desinflama les butllofes, els testicles i el carboncle. També es pot aplicar amb farina de faves en escròfules i tumoracions. La llavor beguda amb vi dolça fa que surtin els cucs dels intestins i augmenta la quantitat de semen. Però si se'n pren massa altera l'enteniment. Contra els tumors superficials molt calents va bé aplicar suc de la planta amb vinagre, aigua de roses i carbonat o òxid de Plom. PLINI EL VELL (segle I) l'emprava contra nafres que creixen ràpid, cremades, carboncles, otitis, inflamació dels testicles, lleganyes als ulls (amb llet de dona). Al segle X es coneixia al Japó i al XIV a Anglaterra. Al segle XVIII va ser reintroduït pels portuguesos a la Xina i al Japó.

PROPIETATS MEDICINALS

- activador dels canals de Potassi neuronals KCNQ2/KCNQ3 (FUL)
- activador dels canals de Potassi cardíacs KCNQ1/KCNE1 (FUL)
- afrodisiac
- analgèsic
- ansiolític
- anticancerós
- antídote
- anti-convulsiu
- anti-espasmòdic
- anti-granuloma
- anti-helmíntic
- anti-hiperlipidèmic
- anti-inflamatori
- antimutagènic
- antioxidant
- antiparasitari
- bactericida
- carminatiu
- cordial
- desintoxicant
- digestiu
- diürètic
- estimulant
- estimulant
- estomacal
- fungicida
- galactagog
- hipoglucèmic
- hipotensor
- immunoestimulant Th1
- inhibidor de l'ACE
- inhibidor de l'aldosa-reductasa
- inhibidor dels beta-amiloides A β_{1-42} OE
- inhibidor de la sorbitol-reductasa
- larvicida (*Aedes aegypti*, *Aedes albopictus*)
- laxant
- mucolític
- narcòtic
- neuroprotector
- neurotròfic
- pectoral
- preservatiu d'aliments
- protector dels testicles front al Plom

- protector de la pell dels UVB
- refrescant
- tònic
- tranquil·litzant

USOS MEDICINALS

- abscessos
- *Acinetobacter baumannii* OE
- acne (+ Ag) (AgNPs)
- Alzheimer
- amenorrea
- anorèxia
- ansietat per la pandèmia
- asma
- aterosclerosi
- bronquiolitis
- butllofes
- càlculs biliars
- *Campylobacter jejuni* OE
- càncer de còlon (preventiu)
- càncer de fetge
- càncer de mama MCF-7 (+ Ag) (AgNPs)
- càncer de pròstata PC-3, LNCaP
- *Candida albicans* OE
- carboncle
- càries (p.p. fong endofític)
- ciàtica
- colesterol alt
- còlics
- colitis
- condilomes
- cremades
- cucs intestinals
- depressió nerviosa
- diabetis
- diarrea
- discinèsia orofacial
- disenteria
- distensió abdominal
- ennuegaments
- enverinaments
- epilèpsia
- erisipela
- *Escherichia coli* OE
- escròfules
- ferides
- fongs
- gasos intestinals
- halitosis (per haver menjat all)
- hemorroides
- hèrnia hiatus
- herpes
- insomni
- intoxicació per metalls pesants (Pb, Hg, A, Cd, etc.)
- isquèmia hepàtica
- *Klebsiella pneumoniae* OE
- lesions als nervis
- lleganyes
- llet escassa
- mal de cap
- mal d'estómac
- mal de panxa
- mala circulació
- mal de queixal
- males digestions
- melsa inflamada (esplenitis)
- memòria que falla
- menorràgia
- metàstasi de càncer de fetge HepG2, melanoma B16F10
- *Microsporium canis* OE
- migranya
- nafres
- nàusees
- nefropatia diabètica
- neuropatia diabètica
- orquitis
- otitis
- paràsits intestinals: *Hymenolepis nana*
- *Pseudomonas aeruginosa* OE
- radioactivitat
- reuma (UE FRU + oli)
- *Salmonella choleraesuis* OE
- *Salmonella typhimurinum* OE
- semen escàs (+ vi)
- sífilis
- síndrome metabòlica
- sinusitis
- *Staphylococcus aureus* (& MRSA) OE
- *Streptococcus pyogenes* OE
- suor que put UE FUL
- tos
- triglicèrids alts
- tumors abdominals
- tumors superficials calents
- úlceres externes
- úlcers d'estómac
- xarampió

BARREGES I PREPARATS

Pastilles contra les febres biliars (medecina ayurvèdica): celiandre + regalèssia + rel de *Cyperus rotundus* + gulanca (*Tinospora cordifolia*)

Vi d'HIPÒCRATES: vi + poncelles de canyella xinesa + celiandre + cardamom

Licor de l'amor perfecte: 40 g pela de llimona + 30 g farigola + 15 g canyella + 10 g vainilla + 10 g celiandre + 10 g macís (flor de nou moscada) + sucre + aiguardent

Llavors carminatives: anís verd + comins + comí de prat o *alcaravea* + celiandre + fonoll + ajowan

Mel de celiandre, de camps extensos que visiten les abelles.

USOS CULINARIS

- Adob general, a base de FRU (pols) + comí (pols) + vinagre + sucre
- Aigua del Carme: *Melissa officinalis* + *Matricaria chamomilla* + *Lippia triphylla* + *Tilia tomentosa* + *Coriandrum sativum* + *Cinnamomum zeylanicum* + *Angelica archangelica* + *Myristica fragrans* + *Hyssopus officinalis* + *Citrus aurantium* + *Citrus lemon* + *Citrus bergamia* + *Origanum majorana* + *Pimpinella anisum* + *Vanilla planifolia* + *Rosmarinus officinalis* + *Eucalyptus globulus* + *Thymus vulgaris* + *Prunus amygdalus* + *Mentha piperita*.
- Amanides
- Arròs amb pollastre FUL
- Bahrat: pàprika + xilis + pebre negra + clau + canyella + nou moscada + cardamom + camins castellans + celiandre. S'escalfa la barreja en mantega.
- Bunyols de Quaresma (FRU): farina 500 g + 125 mL llet + oli + mantega 50g + celiandre + anís verd en gra o matafaluga 15 g + 125 g sucre + 4 rovells d'ou + sal 5 g + 1 pela de 1/2 llimona raspada + 30 g llevat + 10 g licor d'anís o 40 mL de vi moscatell. Es fa la massa amb la farina, el sucre, la mantega, el llevat i la sal i un cop feta s'hi va afegint l'anís en gra, la llimona i la llet i al final els rovells. Es deixa reposar 2 hores perquè pugi la massa. Després es van treien porcions i se'n fan anells i es van fregint en oli abundant. Després s'ensucren amb més sucre (en pols) i unes gotes del vi o del licor.
- Cafè: FRU + cardamom
- Carns FUL
- Cervesa belga
- Chimol (salsa): tomàquet + pebrots verds + ceba + FUL
- Chimol: tomàquet picolat + ceba + sal + llimona + FUL
- Chutney FUL
- Curri (FRU en pols): cúrcuma + comí castellà + celiandre + pebre blanca + ginebre + pebre vermell + ajowan + fenigrec + clau + macís + cardamom + caiena + anet
- Cus-cus
- Escabetx del bacallà de quaresma
- Garam Masala: comins castellans + celiandre + canyella + cardamom + clau + llorer hindi + pebre negra + nou moscada + ametlles + cubeba + pebre llarga + pebre de Jamaica + ceba + coco + safrà.
- Gin menorquí (30-40°): alcohol de destil·lar cereals fermentats, amb ginebrons i angèlica i celiandre. La marca Xoriguer és la més coneguda, i, si es barreja amb el doble volum de llimonada s'obté la famosa «pomada» que no és per res una crema cosmètica, sinó una beguda alcohòlica refrescant molt popular a les fetes menorquines, que a alguns arriba a trastocar-los, arribant desencadenar brots esquizofrènics.

- Guacamole FUL: 4 alvocats madurs + 100 g tomàquet + 100 g ceba + 1 llima o llimona + xili + celiandre FUL + sal
- Guasacaca: alvocat + pebre verd + all + ceba + FUL
- Jaeng Prik (a Tailàndia): xili + gíngebre + galanga + all + ceba + *Kaempferia pandurata* + comins castellans + celiandre FRU FUL + *Citrus hystrix*. S'empra amb llet de coco per afegir a les gambes, i d'això en resulta un «curry» que segons alguns sibarites és la millor menja del món.
- Khumeli-Suneli (de Geòrgia): marduix + sajolida + anet + alfàbrega + pebre negra + càrtam + julivert + menta + celiandre + fenigrec. Barreja per cuinar pebrots.
- Licors anisats OE
- Mandioca /tapioca /iuca bullida FRU
- Ous deixatats FUL
- Pa de sègol FRU
- Patisseria: galetes, brioixos, pastissos
- Peix FUL
- Ras-al-hanut: cubeba + pebre allargada + pebre negra + grana del paradís + xilis + llavors d'alog + nou moscada + canyella + clau + cardamom + celiandre + roses + marihuana
- Rel cuita (a Tailàndia)
- Salsa pebre
- Salsa verda FUL
- Salsitxes alemanyes
- Sambar podi: lleties + pa fi d'arròs + celiandre + comins castellans + fenigrec + xilis + pebre negra + llavors de mostassa + assa-fètida + fulles de curri (*Murraya koeningii*)
- Sopes (FUL)
- Uchucuta (FUL + xilis)
- Vi: FRU + cardamom + bàlsam de Gilé (*Commiphora opobalsamum*)
- Zhoug: celiandre FUL FRU + xilis + all + cardamom + pebre negra + oli d'oliva. Barreja pastosa típica del Iemen.

NOTA: si tenim por que les fulles estiguin contaminades per material fecal, es poden desinfectar submergint-les 5 minuts en una dissolució molt diluïda, de color rosa molt clar, de permanganat potàssic en aigua freda.

VETERINÀRIA

En truites arc-de-sant-Martí (*Oncorhynchus mykiss*) un suplement de celiandre millora la immunitat, el creixement i el metabolisme i evita infeccions amb *Yersinia ruckeri*.

En conills i altre bestiar afegir celiandre a la pitança fa que es formi menys metà als gasos digestius, que també són menors.

En vaques, barrejat amb herba i comins ajuda a treure els gasos intestinals quan hi ha timpanisme.

En gallines ponedores la barreja de celiandre, all i probiòtics els augmenta a immunitat. El celiandre sol ja augmenta la immunitat i podria donar-se com a substitut d'antibiòtics contra bronquitis, el virus de Newcastle, i infeccions de la bursa.

USOS AGRÍCOLES

L'OE s'empra contra diverses malalties del raïm i dels alvocats.

POSSIBLE TOXICITAT

Hi ha persones que desenvolupen al·lèrgia de contacte amb la planta sobre tot quan deixen la pell molt exposada al sol. Un abús pot donar embotiment mental, estat

hipnòtic, i alterar el fetge i donar diarrea. De tota manera fins a 3 g/Kg en ratolins no es presenten símptomes de toxicitat, apart una disminució de la lipidèmia, de la ingesta i del pes. Per altra banda, en embrions de pollet el celiandre FRU provoca malformacions a l'esquelet, el tub neural, el cor i els ulls. En resum, estaria contraindicat en embarassades. Una possibilitat d'augment de la toxicitat seria que al sòl hi hagués Cessi, que a 125 ppm ja s'acumularia de manera perillosa per a qui el consumís. Per altra banda, les fulles FUL de plates cultivades en condicions normals, sense oligoelements tòxics al sòl, gràcies segurament al contingut en clorofil·lina, actuen com antimutagèniques contra les nitrosamines com la 4-nitro-O-fenil-etièndiamida. Hi ha hagut algun cas d'anafilaxia per menjar pa contenint celiandre. Els símptomes han estat: urticària, edema de laringe, angioedema de la cara, esternuts.

EFFECTES FISIOLÒGICS

A 2-5 mg/mL l'extracte aquós de celiandre en cèl·lules de càncer de pròstata PC-3, LNCaP a les 24 hores fan que hi disminueixi molt l'expressió d'Akt, Bcl-2 (a les PC-3) i l'Akt (a les LNCaP). A la vegada fa que s'incrementi l'expressió del p53, de caspasa-9, caspasa-10, PTEN, DR5, TRADD, PUMA, NOXA. L'expressió de DFR4 s'incrementa a les LNCaP, i la d'APAF1 a les PC-3. El celiandre inhibeix la formació de colònies, la invasió; i la migració cel·lular (a les PC-3, però no a les LNCaP).

L'(E)-2-dodecanal amb una EC_{50} a 40-80 nM activa els canals de Potassi neuronals KCNQ2/KCNQ3 i això té un efecte anticonvulsiu, i els canals de Potassi al cor KCNQ1/KCNE1 amb una ED_{50} a 160-360 nM. El lloc d'ancoratge de l'(E)-2-dodecanal es juxtaposa entre els residus al segment transmembrana KCNQ S5 i el linker S4-5.

Els (E)-2-alkenals amb una porció d'aldehid insaturat alfa,beta, presents al celiandre, activen la via Keap1/Nrf2 associada a la protecció cel·lular antioxidants i desintoxicants. Els fruits de celiandre tenen un efecte hipolipidèmic clar: abaixa els nivells de LDL-colesterol i de VLDL-colesterol i apuja el de HDL-colesterol. Al fer incrementar la LCAT estimula la degradació del colesterol a àcids biliars fecals i esterols neutres.

PRINCIPIS ACTIUS DEL CELIANDRE

- 1,8-cineol
- 2-alfa-n-heptatriacont-(Z)-3-èn-1,5-òlid
- 2-alfa-n-tetracont-(Z,Z)-3,26-dièn-18-alfa-ol-1,5-òlid
- 2-decèn-1-ol
- 2-dodecanal
- 3-metoxi-quercetina
- 3,4-dimetoxi-quercetina
- acetil-colina
- àcid 4-hidroxi-benzoic
- àcid abscísic
- àcid acètic
- àcid ascòrbic
- àcid aspàrtic
- àcid benzoic-4-O-beta-D-glucòsid
- àcid cafeic
- àcid cinàmic
- àcid cis-ferúlic
- àcid cis-p-cumàric
- àcid clorogènic
- àcid delta-5,6-octadecadecenoic
- àcid esteàric
- àcid esteàric-etil-èster
- àcid ferúlic
- àcid glutàmic
- àcid linoleic
- àcid linoleic-etil-èster
- àcid octadeca-5,6-dienoic
- àcid oleic
- àcid oxàlic
- àcid p-cumàric
- àcid palmític-etil-èster
- àcid palmitoleic
- àcid petroselinic
- àcid protocatechuic
- àcid trans-p-cumàric
- àcid vainílic
- àcid veràtric
- agents tànnics
- alanina
- alfa-cedrè
- alfa-farnesè

- alfa-fel·landrè
- alfa-llimonè
- alfa-pinè
- alfa-terpinè
- alfa-terpineol
- amargs
- anetol
- angelicina
- arginina
- beta-carotè
- beta-fel·landrè
- beta-pinè
- beta-sitosterol
- biciclo-germacrè
- Bor
- borneol
- borneol
- bornil-acetat
- Calci
- camfè
- càmfora
- campesterol
- carè
- càmfora
- cariofil·lè
- cariofil·lè-òxid
- carvona
- dis-dihidro-carvona
- cis-linalool-òxid
- cis-ocimè
- cistina
- citronel·lal
- citronel·lol
- coriandrina
- coriandrona A
- coriandrona B
- Coure
- Crom
- D-arabitol
- daucosterol
- dec-9-èn-1-ol
- dec-trans-2-èn-1-al
- decan-1-al
- decan-1-ol
- delta-sitosterol
- difenil-amina
- dihidro-coraindrina
- dilla-apiol
- dipentè
- dodec-trans-2-èn-1-al
- dodecan-1-al
- dodecan-1-ol
- (E)-2-decenal
- (E)-2-dodecèn-1-al
- («)-2-undecèn-1-ol
- elemol
- escopoletina
- estigamesterol
- etil-estearat
- etil-miristat
- etil-palmitat
- etil-pentadecanoat
- eucaliptol
- fel·landrè
- fenil-alanina
- Ferro
- fibra
- fitosterols
- Fòsfor
- fructosa
- furfural
- gamma-sitosterol
- geranial
- geranil-acetat
- geraniol
- gliceril-1,2-dioctadec-9,12-dienoat-3-octadec-9-enoat
- gliceril-1,2,3-trioctadecanoat
- glicina
- glucosa
- heneicos-1-è FUL
- heptadecà
- histidina
- homo-eriodictiol
- iso-escopoletina
- iso-leucina
- iso-quercetina
- leucina
- linalil-acetat
- linalool (68% a l'OE)
- linalool-epoxid
- lisina
- llimonè
- Magnesi
- Manganès
- mannitol
- metionina
- metoxsalè
- midó
- miquelianina
- mircè
- mirsiticina
- mirtenal
- n-nonadecanil-n-docos-11-enoat
- n-octadecà
- n-tetradecanol
- n-triacontà
- neo-cnidilid
- neril-acetat
- nerolidol
- Niquel
- nonà

- nonan-1-a
- nonil-aldehid
- ocimè
- octanol
- oleiol-glucòsid
- oli essencial
- p-cimè
- p-cimol
- pectina
- pentadecanal
- Potassi
- prolina
- psoralè
- quercetina
- quercetina-3-O-beta-D-glucurònid
- rhamnetina
- rutina
- sabinè
- sacarosa
- siringaldehid
- tau-terpinè
- terpinèn-4-ol
- terpineol
- terpinolè
- tetradecan-1-al
- tetradecenol
- thujè
- timol
- tirosina
- toluè
- trans-anetol
- trans-beta-ocimè
- trans-citral
- treonina
- triacontà
- triacontanol
- tricosan-1-ol
- tridecanal
- tridecanol
- triptòfan
- umbel·liferona
- umbel·liprenina
- undecan-1-al
- valina
- undecanol
- vitamina B1
- vitamina B2
- vitamina B9 1.6 micrograms/100 g
- vitamina B9 3.2 micrograms/100 g si hi ha hagut adob foliar d'àcid salicílic (250 microM)
- vitamina C
- Zinc

OLI ESSENCIAL DE CORIANDRUM SATIVUM

- 2-alfa-pinè
- 2-dodecenal
- 2-octil-furà
- 2-E-decanal 0.5%
- 2-E-dodecanal 8%
- 2,6-octadièn-1-ol
- 3-ciclo-hexè-1-metnaol
- 3-ciclo-hexèn-1-ol
- 3,7-dimetil-acetat
- àcid hexadecanoic
- àcid tetradecanoic
- alfa-pinè 7.5%
- alfa-terpinè
- alfa-terpinolè 0.5%
- alfa-thujè
- benzil-benzoat 4.5%
- beta-cariofil·lè 1.5%
- beta-mircè 0.5%
- beta-ocimè
- beta-pinè 0.5%
- borneol
- camfè
- càmfora
- cariofil·lè carvacrol 0.5%
- citronel·la 0.5%
- citronel·lil 0.5%
- citronel·lil-acetat
- citronel·lol-acetat 0.5%
- decanal 1%
- decil-alcohol
- dodecanal 1%
- furà
- gamma-terpinè 13.5%
- geranil-acetat 13%
- geraniol 3.5%
- linalool 60-80%
- llimonè 0.5%
- mircè 0.5%
- mirtenal
- mirtenal-acetat
- n-dodecà 0.5%
- n-hexadecà 4%
- n-octanol
- n-tetradecà 1.5%
- neril-acetat 14%
- nerol 1%
- octanal
- p-cimè 3.5%
- s-terpinè 0.5%
- sabinè 0.5%
- terpinèn-4-ol 4%
- tetradecanal 0.5%

- tetrahidro-ionol
- timol 0.5%
- trans-linalool
- undecà
- undecanal 0.5%

NOTA: els % són les màxims en diverses mostres, no pas en totes ni de bon tros.

Valor nutricional / 100 g de fruits de **Coriandrum sativum**: energia 298 Kcal 1247 KJ

Carbohidrats	54.99 g	Vitamina C	21 mg (35%)
Fibra alimentària	41.9 g	Calci	709 mg (71%)
Grasses	17.77 g	Ferro	16.32 mg (131%)
Proteïnes	12.37 g	Magnesi	330 mg (89%)
Aigua	8.86 g	Fòsfor	409 mg (58%)
Tiamina (vit. B1)	0.239 mg (18%)	Potassi	1267 mg (27%)
Riboflavina (vit. B2)	0.290 mg (19%)	Sodi	35 mg (2%)
Niacina (vit. B3)	2.130 mg (14%)	Zinc	4.70 mg (47%)

MÉS INFORMACIÓ

http://gernot-katzers-spice-pages.com/engl/Cori_sat.html

