

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Botanischer Name:</b>            | Coriandrum sativum  |
| <b>Deutscher Name:</b>              | Koriander   |
| <b>Familie:</b>                     | Apiaceae (Doldenblütler)  |
| <b>Inhaltsstoffe:</b>               | ätherisches Öl, fettes Öl, Flavonoide, Hydroxycumarine, Kaffeesäurederivate, Triterpene, Vitamin C  |
| <b>Verwendete Pflanzenteile:</b>    | Früchte   |
| <b>Vermehrung:</b>                  | Samen   |
| <b>Sammelzeit:</b>                  | August bis September  |
| <b>Zubereitung:</b>                 | ½ TL Koriandersamen mit 1/4L kaltem Wasser ansetzen und aufkochen. Danach abgiessen und über den Tag verteilt trinken.  |
| <b>Geschichte und Herkunft:</b>     | <p>Ägypten, antikes Rom, Griechenland</p> <p>Koriander gehört zu den ältesten Gewürzen der Menschheit. Er wurde in Ägypten, antikem Rom und Griechenland bereits oft verwendet. Die Römer brachten ihn schliesslich nach Mitteleuropa, wo Karl der Grosse den Koriander in seine Landgüterverordnung „capitulare de villis“ einschloss.</p> |
| <b>Wirkungsweise:</b>               |   |
| <i>Innerlich:</i>                   | antimikrobiell, blähungslindernd, krampflösend  |
| <i>Äusserlich:</i>                  | keine   |
| <b>Verwendung in der Heilkunde:</b> |   |
| <i>Innerlich:</i>                   | dyspeptische Beschwerden, leichte Krämpfe im Magen-Darm-Bereich, Mundgeruch, Verdauungsprobleme   |
| <i>Äusserlich:</i>                  | keine   |
| <b>Verwendung in der Küche:</b>     | in Salaten, Saucen, Suppen, zu Fisch- und Fleischgerichten  |
| <b>Warnhinweise:</b>                | keine   |
| <b>Mythologischer Hintergrund:</b>  | Coriandrum leitet sich vom griechischen koriandron ab. Die Bedeutung ist unklar. Wahrscheinlich spielt der Stamm koris Wanze eine Rolle, der auf den Geruch des Korianders hindeutet.   |