

Pflanze des Monats August
Koriander, *Coriandrum sativum*
Doldenblütler, Apiaceae



Koriander, Blütendolde Foto: H. Johner-Allmoslöchner

Botanik

Der Koriander ist ein Mitglied der Doldenblütler-Familie. Seine ursprüngliche Heimat liegt im östlichen Mittelmeerraum. Doch inzwischen ist er sowohl in Nordafrika, Süd- und Mitteleuropa, Ostasien und auch in Nord- und Lateinamerika zu finden. Als Standort liebt er es warm, sandig, kalkreich und halbschattig bis vollsonnig.

Je nach Nährstoffversorgung wird die einjährige Pflanze zwischen 80 bis 100 cm hoch. Sie entspringt aus einer spindeligen Pfahlwurzel und bildet eine Rosette, mit Blättern, die zu Beginn an glatte Petersilie erinnert. Die jungen Blätter erscheinen rundlich und sind 3-fach gefiedert. Später, beim Aufstängeln bildet der Koriander einen runden, fein gerillten Stängel, der sich nach oben verzweigt. Die älteren Blätter sind nun doppelt gefiedert und fein zerteilt. Zur Blütezeit bildet er eine flache 3–5-strahlige, Dolde. Die Farbe der Blüten reicht von einem reinen Weiß bis zu einem zarten Rosa. Die Kronblätter der einzelnen Blüten sind auffällig, da die äußeren Blüten größer sind, als die inneren. Nach der Befruchtung der Blüten bilden sich kugelige, grüne, 2-6 mm große Samenkapseln, die sich mit zunehmender Reife hellbraun färben.

Name

Der Gattungsname „*Coriandrum*“ findet sich im griechischen Wort „*koriandron*“ wieder. Die ursprüngliche Herkunft des Wortes ist nicht geklärt. Es wird vermutet, dass eine Verbindung mit dem Wort „*koris*“ = „Wanze“ besteht und dies ein Hinweis auf den wanzenartigen Geruch der Pflanze ist.

Andere Namen

Brotkörne, Koliander, Schwindelkorn, Schwindelkraut, Wanzenkraut, Wanzendill, arabische Petersilie, indische Petersilie, Stinkdill, Klanner, Maulwurfstod, Flohkraut,...

Geschichte

Koriander gehört zu den ältesten Heilpflanzen, die den Menschen begleiten. In den alten Hochkulturen wie z.B. in Indien, Ägypten, Griechenland und dem Römischen Reich war der Koriander ein fester Bestandteil in der Heilkunde und in der Küche. Belegt wird dies u.a. in alten Sanskritschriften, dem Alten Testament und dem Papyrus Ebers. Überliefert ist zum Beispiel, dass sowohl die Römer, als auch die Griechen mit den würzigen Körnern ihren Wein aromatisierten. Im „Capitulare de Villis“ von Karl dem Großen (ca. 750 n.Chr.) wird der Koriander ebenfalls genannt. Dies ist ein Hinweis auf den hohen Stellenwert der Pflanze.



Junges Koriander-Blatt, kann mit glatter Petersilie verwechselt werden!

Foto: H. Johner-Allmoslöchner

Verwechslung

glatte Petersilie

Inhaltsstoffe

Korianderfrüchte/reif

0,1-2% äth.Öl (Hauptkomponente Linalool, sowie weiteren Monoterpenen u.a. Geraniol und Kampfer. 20% fettes Öl, in geringer Menge Flavonoide, Hydroxycumarine (z.B. Umelliferon), Triterpene, Kaffeesäurederivate, Vitamin C

Korianderfrüchte/unreif

im ätherischen Öl der unreifen Früchte sind ungesättigte aliphatische Aldehyde zu finden, welche für den wanzenartigen Geruch verantwortlich sind.



Frisch aufgestängelter Koriander Foto: H. Johner-Allmoslöchner

Heilwirkung

Früchte

fördert den Speichelfluss und die Magensaftsekretion, entblähend antibakteriell, krampflösend, appetitanregend, fördert die Verdauung, → gutes Magen-Darm- Mittel, Kraut leitet Schwermetalle aus

ätherisches Öl

antimikrobiell, wachstumshemmend bei Pilzen, wirkt gegen gramnegative und grampositive Keime

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

keine bekannt

Anwendung

Innerlich

Verdauungsbeschwerden, Blähungen, unterstützend bei schwer verdaulichen Speisen, Appetitlosigkeit, positiver Einfluss auf die Blutlipide

Äußerlich

rheumatische Beschwerden (Einreibung mit ätherischem Blatt-Öl → Lotion, Mundgeruch → zerkauen der Samen, Beschwerden im Mund- und Rachenbereich, Hautmykosen, schlecht heilende Wunden

Tagesdosis/Erwachsene

3g ; die gequetschte Einzeldosis 1g, äth.Öl 3x täglich 1-3 Tropfen eingenommen.

Verwendung

Tee, Tinktur/Extrakt, Salbe Fertigarzneimittel

Aphrodisiaka mit Knoblauch, Koriandersamen u. frischem Wein
zum Würzen nimmt man Samen oder frisches Kraut
Räucherwerk

Heilsames

Aromakunde (Puhle/Trott-Tschepe/Möller)

Ätherisches Öl aus Samen:

Wenn Sie in Ihren Lebensrhythmus und zu Ihren ganz eigenen Lebensschritten finden möchten, so reiben Sie ab und zu 1 Tropfen in Ihre Hände und inhalieren Sie tief.



Junge Koriander-Samenkapseln Foto: H.Johner-Allmoslöchner

Kulinarisches

Tomaten-Salsa mit Koriander

Zutatenliste

- 2 rote Chilis, entkernt
- 1 Zwiebel
- 6 aromatische Fleischtomaten
- 3-6 Zweige Koriander
- Saft von 1 Limette
- Salz/Pfeffer

So wird's gemacht

Alle Zutaten fein schneiden, mischen, mit Salz und Limette abschmecken.

Räucherwerk

Samen

Koriander gilt als Umstimmungsmittel. Er hilft nervliche Belastungen besser zu kompensieren. Koriander ist in seiner Wirkung aphrodisierend. Er lässt sich gut mit Benzoe, Weihrauch, Myrrhe und Mastix kombinieren. Wichtig, die Samen vor dem Verräuchern im Mörser leicht anstossen. Der Duft ist zuerst brenzlich, danach wird er süßlich, holzig bis moschusartig.



reife Koriander-Samen Foto: H. Johner-Allmoslöchner

Quellen

- Blamey, Marjorie, Grey-Wilson, Christopher; „Die Kosmos Enzyklopädie der Blütenpflanzen“ über 2400 Arten; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2008 ISBN: 978-3-440-11020-1
- Bäuml, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Kinkele, Thomas; „Räucherstoffe und Räucherrituale – Kraftvolle Rituale mit duftenden Pflanzenbotschaften – Das Handbuch für die Räucherpraxis“; 2. erweiterte Auflage 2003; 2001 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang ISBN 3-89385-416-9
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Zimmermann, Eliane; „Aromatherapie, Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle“; Irisiana Verlag i.d. Verlagsgruppe Random House GmbH München 2012,

ISBN: 978-424-15195-4

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; [www.naturwerkstatt-artemisia](http://www.naturwerkstatt-artemisia.de)