



Botanischer Name:	<i>Coriandrum sativum</i>
Deutscher Name:	Koriander
Familie:	Apiaceae (Doldenblütler)
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, fettes Öl, Flavonoide, Hydroxycumarine, Kaffeesäurederivate, Triterpene, Vitamin C
Verwendete Pflanzenteile:	Frucht
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	August bis September
Zubereitung:	½ Teelöffel Koriandersamen mit 1¼ Liter kaltem Wasser ansetzen und aufkochen, danach abgiessen. Über den Tag verteilt trinken.
Geschichte und Herkunft:	Koriander gehört zu den ältesten Gewürzen der Menschheit. Er wurde in Ägypten, Griechenland und im antiken Rom bereits oft verwendet. Die Römer brachten ihn schliesslich nach Mitteleuropa, wo Karl der Grosse den Koriander in seine Landgüterverordnung „capitulare de villis“ einschloss.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	antimikrobiell, blähungslindernd, krampflösend
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	dyspeptische Beschwerden, leichte Krämpfe im Magen-Darm-Bereich, Mundgeruch, Verdauungsprobleme, zur Entgiftung
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Küche:	in Salaten, Saucen, Suppen, zu Fisch- und Fleischgerichten
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Coriandrum leitet sich vom griechischen "koriandron" ab. Die Bedeutung ist unklar. Wahrscheinlich spielt der Stamm "korus" = Wanze eine Rolle, der auf den Geruch des Korianders hindeutet. In China gilt der Koriander als Symbol der Unsterblichkeit.