



## Koriander - Die Chinesische Petersilie

### Woher kommt der Koriander?

Koriander gehört zur Familie der Doldenblütler. Ursprünglich war Koriander im östlichen Teil des Mittelmeeres beheimatet, inzwischen wird er weltweit angebaut. Die weichen Blätter des aromatischen Würzkräuts sehen glatter Petersilie ähnlich.

### Inhaltstoffe von Koriander

Das Doldenblütengewächs enthält ätherische Öle wie Linalool und in geringen Mengen u.a. Limone und Kampfer. Außerdem stecken im Koriander wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium und Eisen

### Geschmack und Aroma von Koriander

Der Geruch des Koriandergrüns, dem Kraut der Pflanze, wird als leicht zitronig bis pfeffrig beschrieben und er schmeckt leicht säuerlich bis scharf. Jedoch schmeckt Koriander nicht jedem, denn ein Gen im menschlichen Körper entscheidet, ob man Koriander als angenehm oder seifig empfindet.

Der süßlich-würzige Duft zerriebener Korianderkörner erinnert an Blütenhonig, Zedernholz und Pfeffer. Röstet man die Körner, schmecken sie nussig und duften wie frisches Brot.

### Anwendung von Koriander

#### Koriander in der Medizin

Koriander lindert durch seine enthaltenen ätherischen Öle, sowie sekundären Pflanzenstoffe, Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl. Die krampflösende Wirkung hilft auch bei Unterleibskrämpfen und vielen anderen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Der Inhaltsstoff Linalool hat eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung.

#### Koriander in der Küche

Sowohl das frische Kraut als auch der getrocknete Samen, die Körner, finden in der Küche Verwendung. Geflügel- und Gemüsegerichte sowie Hülsenfrüchte werden mit Koriander bekömmlicher und seine Samen finden häufig Anwendung als Brot- und Lebkuchengewürz. Koriander wirkt angenehm harmonisierend – deshalb ist er häufig in indischen Currypulvern und Gewürzmischungen der orientalischen Küche anzufinden. Er verleiht fleischhaltigen als auch vegetarischen Gerichten eine pikante Würze, vor allem in [Rezepten der Thai-Küche](#) wird Koriander gerne eingesetzt.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber [„Kräuter & Gewürze“](#).

Koriander ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

