

# Koriander

*Gewürzkoriander, Wanzenkraut, Indische Petersilie, Stinkdill*

**Coriandrum sativum**



## Botanik

Doldenblütler

Wuchshöhe: 30 - 130 cm

Wurzel : hellbraune bis weißliche Hauptwurzel mit wenigen Seitenwurzeln

Aussaatzeit März – April

Pflanzzeit April - Juni

Blütezeit: Juni - August

Erntezeit: vor der Blüte oder nach der Blüte

Standort: sonnig bis halbschattig, windgeschützt, nährstoffreicher und lockerer Boden

## Verwendung

Asiatische , thailändische, arabische Küche  
Reisgerichte, Linsen, Meeresfrüchte, Kichererbsen, Pasten, Kartoffeln , Suppen, Fisch und Fleisch

Samen: Rindfleisch, Wildgerichte, Hühnchen, Bohnen, Chilli , Curry und Fisch  
Gemahlen auch für Teigwaren

## Geschmack

leicht bitter, pikanten und süßlicher Nachgeschmack



## Heilwirkung

- entwässernd
- immunsystemstimulierend
- schweißtreibend
- blähungswidrig (karminativ)
- antioxidativ
- antibakteriell
- entkrampfend
- beruhigend (karminativ)

## Krankheitsgebiete

- Verdauungsbeschwerden
- Durchfall
- Appetitlosigkeit
- Schlaflosigkeit
- Gereiztheit
- Reizdarm
- Vorbeugung gegen Krampfanfälle
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- geschwollene Gelenke
- Rheuma
- Diabetes

## Darreichungsformen:

Tee, Extrakte , Ölen, Salben oder Pulver

## Koriander Tee:

2 Gramm Koriandersamen zerquetschen  
mit 200 ml brühend-heißem Wasser übergießen.  
Mindestens 10 Minuten ziehen  
kleine Schlucke trinken

## Preis /100g:

Gemahlen: 1,95

Blätter: 7,96

Samen: 6,95

## Inhaltsstoffe:

Samen und Blätter enthalten zahlreiche ätherische Öle

- Linalool
- Pinen
- Kampfer
- Geraniol
- Cumarine
- Phenolsäuren
- Sterole