

# Koriander (*Coriandrum sativum*)

## Botanisch

*Coriandrum sativum* L.

## Pharmazeutisch

Fructus Coriandri

## Pharmakognosie

Der Koriander stammt von *Coriandrum sativum* L., einer einjährigen, in den Mittelmeerländern und im Orient verbreiteten *Umbellifere*. Koriander ist eine einjährige Pflanze und wird 30 bis 80 cm hoch. Sie trägt Büschel winziger weißer oder rosa Blüten und gedeiht am besten in sonniger Lage. Man unterscheidet nach der Größe der Früchte (Samen) zwei Varietäten. Bei *Coriandrum sativum* L. var. *vulgare* ALEF. beträgt der Durchmesser der Früchte etwa 3 bis 5 mm und bei der var. *microcarpum* DC. nur 1,5 bis 3 mm. Nur in Thailand wird auch die Wurzel verwendet.

Die kugeligen bis ovalen, gelbbraunlichen Früchte sollen im Durchschnitt bei der Arzneibuch-Droge 5 mm groß sein. Sie zerfallen nicht wie die meisten übrigen Umbelliferenfrüchte in die beiden Teilfrüchte. Charakteristisch sind die 10 geschlängelt verlaufenden Hauptrippen und die stärker auffallenden, gerade verlaufenden 8 Nebenrippen.



## Verwendete Pflanzenteile und Aussehen

1,5 bis 5 mm rundlich gerippte Samen

## Verfälschungen

Verwechslungen sind bekannt geworden mit französischem Fenchel (*Foeniculum dulce* D.), Eselsfenchel (*Foeniculum piperitum* D.C.) und Bärenfenchel (*Meum athamanticum* JAQU.).

Von ätherischem Öl befreite Früchte wurden mit Chromgelb angefärbt untergemischt.

## Geruch und Geschmack

Im frischen Zustand riechen alle oberirdischen Pflanzenteile unangenehm wanzenartig. Daher wird im Volksmund der Koriander auch Wanzenkraut genannt. Beim Trocknen verschwindet dieser Geruch, und an seiner Stelle tritt ein angenehm würziges orange- und lavendelähnliches Aroma auf. Viele Menschen europäischer Abstammung finden das Aroma unangenehm, abstoßend und vergleichen es mit Seife oder verbranntem Gummi. Verwender, die Korianderkraut mögen, beschreiben den Geschmack als frisch, grün, würzig und sogar citrusartig.

Korianderfrüchte schmecken angenehm würzig; ihr Aroma wird als warm oder nussig beschrieben.

Außerhalb Europas und Nordamerikas findet der Koriandergeschmack generell großen Anklang.

## Wirkung

Der Koriander und das hieraus gewonnene ätherische Öl werden wie Kümmel als Spasmolyticum, Carminativum und Stomachicum verwendet. Die Essenz dient auch zur Behandlung der Migräne.

Nach Untersuchungen in den USA und Deutschland ist Koriander in der Lage, die Ausscheidung von Amalgam aus Körpergewebe zu beschleunigen.

## Verwendung

<b>Allgemein</b>	Hauptsächlich wird Koriander als Gewürz in der Küche, für die Kräuterlikörfabrikation und in der Parfum-Industrie verwendet.
<b>Europa</b>	In Europa taugt Koriander als Brot- und Wurstgewürz, zusammen mit Anis, Fenchel und Kümmel.
<b>Indien</b>	Koriander ist ein wesentlicher Bestandteil des <i>Currypulvers</i> und sowohl des nordindischen <i>garam masala</i> als auch des südindischen <i>sambaar podi</i> . Auch die sich an indische Vorbilder anlehrende äthiopische Mischung <i>berbere</i> enthält Korianderfrüchte. Trockenes Rösten oder Braten in Fett, wie in Indien und Sri Lanka üblich, verstärkt und modifiziert das Aroma.
<b>Nordafrika, Arabien, Äthiopien</b>	Die arabischen Küchen des Nahen und Mittleren Ostens benutzen Korianderfrüchte vor allem für Gewürzmischungen. Beispiele sind das marokkanische <i>ras-el-hanout</i> oder <i>baharat</i>

aus den Golfländern. Auch das äthiopische *berbere* enthält Koriander.

In der arabischen Welt ist Koriandergrün weniger gebräuchlich, allerdings gibt es dazu eine Ausnahme: Die Gewürzpaste *zhoug* ist im Yemen allgegenwärtig. Ihre wichtigsten Zutaten sind neben Korianderblättern frische grüne Chilis, Knoblauch, Kardamom und schwarzer Pfeffer. Die Zutaten werden zu einer dicken Paste verrieben; man verwendet *zhoug* sowohl als Würzmittel als auch als Relish oder Brotaufstrich.

- Thailand** Korianderblätter sind über den größten Teil Asiens beliebt. Während sie in China und Indien nur regional Verwendung finden, so sind sie unerlässlich in Thailand. In der Thaiküche verwendet man Korianderblätter oft zum Würzen von Suppen, Salaten und Currys.
- Vietnam** Die Koriander-Hochburg in Südostasien ist aber Vietnam: Besonders im Süden tauchen die gehackten Blätter als Dekoration auf nahezu jedem Gericht auf, oft zusammen mit Minze oder vietnamesischem Koriander.
- Georgien** Die georgische Küche verwendet die frischen Blätter von Koriander und Petersilie gerne kombiniert, um damit Eintöpfe zu garnieren, oder man reicht beide Kräuter zusammen als frischen Kontrastpunkt zu Käse. In Georgien werden außerdem eigentliche Blättern auch Dolden mit sehr jungen Früchten verwendet, die ein besonders intensives Aroma aufweisen.
- Mexico** In Lateinamerika, vor allem Mexico, begegnet man Korianderblättern häufig, z.B. in *salsa*. Eine andere bekannte Speise ist *guacamole*, eine grobe Sauce aus Avocadofruchtfleisch, gehackten Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, frischem Chili, Limettensaft und Korianderblättern.

### Einkaufstipp

Koriander ist fast überall zu kaufen. Am besten kauft man ganze Samen und mahlt sie nach Bedarf. Wie alle Gewürze mit ätherischem Öl gemahlen nur in kleinen Mengen immer frisch kaufen.

### Anwendungstipp

Trocken angeröstete Korianderkörner schmecken aromatischer. Koriander fügt sich gut zu weißem Fleisch.

### Rezeptbeispiel

Harissa

50 g Chilis

2 Knoblauchzehen  
5 g Kümmel  
8 g Kreuzkümmel  
10 g Koriander  
5 g getrocknete Minze  
Salz  
Olivenöl

- I Die Chilis und Knoblauchzehen reinigen. Chilis entkernen, in Streifen schneiden und in warmen Wasser einweichen. Knoblauch klein schneiden. Chilis klein schneiden.
- II Alle Zutaten in ein Püriergefäß geben. Salz und 10 bis 20 g Olivenöl hinzugeben. Mit dem Pürierstab grob vermischen.
- III Die Paste in ein Gefäß geben und mit etwas Olivenöl überdecken. Sie hält im Kühlschrank bis zu 6 Wochen.

Harissa ist ein Tischgewürz für Gemüse oder Fleisch aus dem Gebiet Marokko-Algerien. Es wird verwendet wie die indonesischen Sambals.