

# Koriander

*coriandrum sativum*

arabische Petersilie, Klanner, kuzbara (arab.), yan sui ye(chin.), dhania (ind.), daun ketumbar (mal.), phak chii (thail.)

## Kategorie

Kräuter, Doldenblütler (apiaceae)

## Beschreibung

Koriander gehört, wie Kümmel und Dill, zu den Doldenblütlern. Die einjährige Gewürzpflanze wird 30-60 cm hoch und stellt nur geringe Qualitätsansprüche an den Boden. Bei ausgewachsenen Pflanzen sitzen am unteren Stengelteil fächerförmige, am oberen Teil gefiederte Blätter. Koriander zählt zu den wichtigsten Gewürzen der arabischen Küche und zu den ältesten der Menschheit. Die weißen oder blaßrötlichen Blüten sind in schirmförmigen, kleinen weißen Dolden zusammengefasst und bilden kleine, runde Früchte mit einem Durchmesser von 1,5 bis 3 mm. Die Blütezeit des Koriander liegt zwischen Juni und August. Koriandersamen werden nach der Ernte getrocknet.

## Herkunft

Die Heimat des Koriander liegt in Vorderasien und in Südeuropa. Mittlerweile wird Koriander aber auch in den Balkan- und Mittelmeerländern, Indien und Amerika angebaut. Die Anbauggebiete in Deutschland sind vor allem Thüringen, Franken und Württemberg.

## Aroma

Koriandersamen haben ein leicht scharf-süßliches Aroma mit einer leichten Note der Orange.

## Verwendung

Die getrockneten und zerstoßenen oder gemahlene Samen finden Verwendung als Würze insbesondere in der Küche Indiens, aber auch in Laos, Vietnam oder Kambodscha. Das Aroma entfaltet sich voll, wenn die Samen in einer Pfanne ohne Öl geröstet werden. In der arabischen Küche werden sowohl die getrockneten Samenkörner verwendet als auch die zarten Blättchen junger Pflanzen. Die gemahlene Körner sind Bestandteil kräftiger Gewürzmischungen wie Baharat, Harissa und Ras el-Hanout, die vor allem für Saucen, für gegrilltes und geschmortes Fleisch und für Fisch verwendet werden. In Marokko geben die frischen Korianderblätter mit ihrem strengen, aromatischen Duft vielen Gerichten ihr unverwechselbares Aroma, vor allem Marinaden und Füllungen für Fleisch, Geflügel und Fisch sowie den Suppen. In Ägypten gehören sie in Tamiya, Bohnenbällchen.

## Einkauf / Aufbewahrung



Korianderblatt



Korianderpflanze, küchenfertig



Koriandersamenkörner

Koriandersamen findet man in gut sortierten Feinkostgeschäften oder im Asienladen. Vor Sonneneinstrahlung gut geschützt und trocken aufbewahrt halten sich Koriandersamen zwei bis drei Jahre. Gemahlener Koriander hält sich bis zu einem Jahr. Frischen Koriander gibt es in Deutschland meist mit Wurzeln. Im Glas mit Wasser oder locker in Folie gehüllt, bleibt er einige Tage im Kühlschrank frisch. Getrocknete Korianderblätter lassen sich in der Küche nicht verwenden, denn sie verlieren wie Petersilie ihr Aroma.

### Ersatz

Statt Koriandersamen kann in der asiatischen Küche als Ersatz auch frischer, gemahlener Koriander verwendet werden. Frisches Koriandergrün schmeckt völlig anders und verfälscht den Geschmack des Gerichts.

### Gesundheit

Ätherische Öle geben dem Koriander nicht nur sein Aroma, sondern helfen auch bei Problemen im Magen- und Darmbereich und haben eine beruhigende Wirkung auf die Nerven. So wirkt koriander antibakteriell und blähungstreibend, was gleichzeitig die Muskulatur im Darm anregt und Krämpfe der Darmmuskulatur löst. Bei äußerlicher Anwendung hilft ein Umschlag mit einem Brei aus zerstoßenen Koriandersamen bei rheumatisch bedingten Gelenkschmerzen.

### Geschichte

Bereits vor über 3000 Jahren wurde Koriander als Würz- und Heilpflanze verwendet, in Pharaonengräbern fand man Koriander als Grabbeigabe. In der Antike wurde Koriander von Griechen und Römern dazu verwendet, das Aroma des Weines zu verbessern. Im Römischen Imperium fand der Koriander schließlich den Weg in die Gärten des Mittelmeerraums und Mitteleuropas.

Als eines der bitteren Kräuter des Passah-Festes wird Koriander schon in der Bibel erwähnt. Auch wurden die Samen in Ausgrabungen von neolithischen Kulturen gefunden.