

Koriander

✘ Koriander (Lateinisch: *Coriandrum sativum*) gehört zu der Familie der Doldenblütler und ist ein sehr altes Gewürz, da es bereits im Alten Testament (2. Buch Moses) erwähnt wurde. Auch in den Gräbern der Pharaonen fand man Koriandersamen und die Griechen und die Römer, die den Koriander nach Mitteleuropa brachten, würzten ihren Wein mit dem Gewürz. Der Geruch zerriebener Korianderblätter erinnert an Wanzen, daher auch der Name „Wanzkraut“.

Ursprünglich stammte Koriander aus Vorderasien, verbreitete sich jedoch schnell über den gesamten Mittelmeerraum. Im Mittelalter galt Koriander als Aphrodisiakum und wurde auch zur Bekämpfung von Flöhen und Läusen angewendet.

Koriander hat einen hohen Anteil ätherischer Öle und hilft daher bei Magen- und Darmstörungen und wirkt außerdem Nervenberuhigend. Ferner regt das Gewürz die Darmtätigkeit an, wodurch Darmkrämpfe gelöst werden können. Koriander ist also blähungstreibend und stärkt dabei den Magen. Aus diesem Grund ist Koriander in vielen Medikamenten gegen Magen- und Darmstörungen enthalten. Zudem kann aus den Samen des Gewürzes ein Tee gegen Verdauungsbeschwerden zubereitet werden.

In der Küche findet Koriander als Gewürz vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. In Europa wird meist nur der Samen des Gewürzes verwendet, während in der asiatischen und südamerikanischen Küche hauptsächlich das Kraut Verwendung findet. So etwa in mexikanischen Salsas und Guacamole, in indischen Currys und Chutneys. Auch in asiatischen Suppen und anderen fernöstlichen Gerichten wird der frische Koriander gerne und auch häufig verwendet. Das Kraut gilt jedoch wegen des bitteren, scharfen Geschmacks vor allem bei uns als gewöhnungsbedürftig. Blätter von älteren Pflanzen können auch

unter den Salat gemischt oder zu Käsegerichten gereicht werden.

Die Samen des Gewürzes sollten kurz angeröstet und dann möglichst frisch gemahlen werden, da ansonsten die Bitterstoffe überwiegen. Gemahlene Samen werden nun zum Würzen von Gebäck (wie z.B. Printen, Spekulatius, Apfeltorte) Brot, Kohlgerichten, Kürbis, Marmeladen oder Hülsenfrüchten verwendet. Aber auch zu Fleisch (z.B. Lamm, Schwein) – und Fischgerichten oder Pasteten kann es verwendet werden. Koriander ist häufig Teil von Gewürzmischungen wie Curry, Lebkuchengewürz oder Currypaste, wird auch zur Likörherstellung gebraucht, z.B. für Wermutgetränke und wird oft mit Kreuzkümmel kombiniert.