

Koriander

Coriandrum sativum

Familie Apiaceae - schermbloemigen

Botanie en Groeiwijze

Koriander is een winterharde eenjarige plant, van 30 tot 90 cm hoog, met fijne heldergroene bladeren, trosjes sierlijke witte bloemen en kleine ronde vruchten die tijdens het rijpen ven groen naar bruin kleuren. Ruikt vers naar wandluizen, vandaar zijn naam "luizenkruid".

Koriander blad werkt sterk kalmerend op het zenuwstelsel

Koriander zaad is een tonicum voor het zenuwstelsel.

Klimaat en herkomst

Koriander wordt op grote schaal geteeld in de landen rond de Middellandse Zee, waarbij de oogst van Marokko de kroon spant. Enige andere belangrijke productiegebieden zijn India, Iran, Rusland en Zuid-Amerika

Extractie

De etherische olie wordt gewonnen door stoomdestillatie van gekneusde rijpe zaden, is kleurloos of lichtgeel. Er is ongeveer 120 kg zaad nodig voor 1 ltr. olie.

Geurervaring

Warm, pikant, houtig, zoet en licht kamferachtig.

Geschiedenis

Koriander is al meer dan 3000 jaar bekend. Al in de antieke Egyptische graven heeft men Korianderzaad aangetroffen, in die tijd werd deze plant gebruikt bij de behandeling van maag- en darmkwalen. De plant komt in diverse oude geschriften voor, o.a. in een beschrijving van de hangende tuinen van Babylon. Ook Hippocrates, de Griekse beschermheer van de geneeskunst, gebruikte Koriander als medicijn. Het kruid werd door de Romeinen uit Klein -Azië naar Europa gebracht, niet in de minste plaats omdat zij Koriander verwerkten in hun liefdesdrankjes.



Therapeutische werking

vreugdevolle stabiliteit - kalme creativiteit

Psyche; Koriander werkt rustgevend en troostend bij angstgevoelens, stress en nervositeit. De warmte van Koriander is omhullend en brengt vrouwelijkheid tot uitdrukking. Koriander werkt verhelderend, sterkend en activerend.

Koriander werkt tegen bacteriën, depressiviteit en infecties, het is een algemeen tonicum, krampstillend, laxerend, maagversterkend, pijnstillend, windverdrijvend, spijsverteringbevorderend.

Koriander zaad is zeer zacht voor de huid. Helpt bij lichte vermoeidheidsklachten.

Koriander wordt in de levensmiddelenindustrie toegepast als smaakmaker in vleesproducten, likeuren en koekjes, bijv. speculaas.



De gedroogde fijngestampte vrucht wordt als specerij gebruikt en is in de Indonesische keuken als "ketoembar" bekend. Het zuivert de lucht bijv. in een restaurant.

Gebruiksmogelijkheden

Gebruik Koriander o.a. bij: infecties, mazelen, artritis, slechte bloedsomloop, anorexia, aambeien, kolieken, misselijkheid, krampen, oprispingen, hik, stijfheid, spierpijn, moeilijke spijsvertering, vermoeidheid, menstruatieproblemen, winderigheid, diarree, darmkrampen, kou, zenuwpijn, migraine, spanningen en reumatische pijnen. Koriander doodt larven, micro-organismen en wormen.

Mengt zich goed met: Citrusoliën, Gember, Peper, Kardamon en dennenoliën.

Hieronder enige toepassingen van Koriander:

- *Als verwarmend bad;* 3 dr Koriander, 3 dr Sandelhout en 4 dr Gember mengen met 10 ml badolie neutraal. Dit toevoegen aan een warm bad en 20 minuten baden.
- *Bij spanningen;* 3 dr Koriander, 3 dr Pompelmoes en 5 dr Ylang Ylang (of Cananga) mengen in 30 ml. basis olie. Met dit mengsel het lichaam licht masseren.
- *Bij spierpijn, reumatische pijnen;* 3 dr Koriander, 4 dr Rozemarijn en 5 dr Lemongrass mengen in 1 eetlepel basis-olie en hiermee de pijnlijke plaatsen masseren.
- *Indigestie en koliek:* voeg 3 dr Koriander toe aan 1 eetlepel basisolie en masseer de buik met zachte draaibewegingen met de klok mee. Begin rechtsonder op de buik.
- *Verdampen:* 6 dr in de aromalamp geven een warm en rustig gevoel.

Type mens

Het Koriander-type zit in een hoekje te kniezen. Hij voelt zich helemaal niet gewaardeerd. Deze mens staat wantrouwig en angstig tegenover het leven. Koriander is een olie voor mensen met weinig initiatief.



Parfum

Midden noot

Energie

Warm en droog

Hoofdelement

Aarde (en vuur)

Symbolische betekenis van de plant

Kijk toe en ga de confrontatie aan, alleen zo kun je groeien.

Waarschuwingen

In hogere dosis kan ze leiden tot irritaties van de nieren. Niet innemen tijdens de zwangerschap. Is bij hoge dosering bedwelmend, verdovend, dus met mate gebruiken !

Praktijkervaring

Ik gebruik Koriander wel eens samen met Rozemarijn en Lemongrass bij personen met reumatische pijnen.

Ik heb het ook in mijn badmengsel gedaan met Sandelhout en Gember, heerlijk verwarmend voor de spieren.

Chemische samenstelling

Koriander zaad - Coriandrum sativum

F = Monoterpenen (10-20%)

1-8% γ -Texpineen
0,2-8,5% α -Pineen
0,5-4% Limoneen
tot 3,5% p-Cymeen
tot 1,4% Campheen
0,2-2% Myrceen

K = Monoterpenolen (60-90%)

60-87% Linalool
1,2-3,3% Geraniol
Terpineol-4
 α -Terpineol

G = Monoterpenketonen

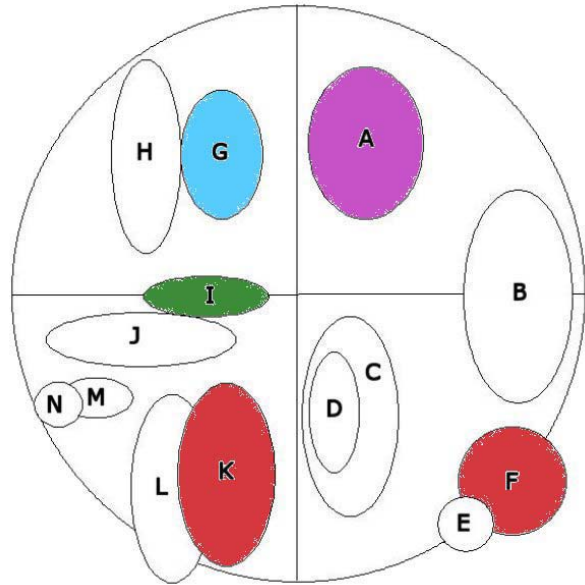
0,1-4% Borneon (Kampher)

A = Esters

0,1-4,7% Geranylacetaat
tot 2,7% Linalylacetaat

I = Coumarine en Furocoumarine

Umbelliferon, Bergapten



Koriander plant

H = Aldehyden (85-95%)

21,25% 7-Dodecanal
16,25% Dodecanal
10% Decanal
9,25% 9-Tetradecanal
5,5% 5,8-Tridecadienal
5% Octanal
4% Tridecanal
3,5% 3,6-Undecadienal
3% Undecanal
1,75% Tridecenal

