

## Koriander - Gesundheitliche Vorteile und Wirkungen

Koriander ist ein jährliches Kraut, was bedeutet, dass es blüht und jährlich neu gepflanzt werden muss. Koriander wird verwendet, um die grünen Blätter mit Zitrusgeschmack zu beschreiben. Koriander ist die gebräuchliche Bezeichnung für die hellbraunen Samen der Pflanze, die getrocknet und als Kochgewürz verwendet werden. Genau wie Sie es nennen oder wie Sie es verwenden, diese erstaunliche Pflanze variiert je nachdem, wo Sie auf der Welt leben, aber ihre gesundheitlichen Vorteile bleiben gleich. Koriander kann helfen, den Körper von giftigen Metallen zu reinigen, es ist eine unglaubliche Quelle von Antioxidantien, es ist voller Vitamine und Mineralien und es hat eine lange Geschichte der kulinarischen und therapeutischen &hellip;



Koriander ist ein jährliches Kraut, was bedeutet, dass es blüht und jährlich neu gepflanzt werden muss. Koriander wird verwendet, um die grünen Blätter mit Zitrusgeschmack zu

beschreiben. Koriander ist die gebräuchliche Bezeichnung für die hellbraunen Samen der Pflanze, die getrocknet und als Kochgewürz verwendet werden. Genau wie Sie es nennen oder wie Sie es verwenden, diese erstaunliche Pflanze variiert je nachdem, wo Sie auf der Welt leben, aber ihre gesundheitlichen Vorteile bleiben gleich. Koriander kann helfen, den Körper von giftigen Metallen zu reinigen, es ist eine unglaubliche Quelle von Antioxidantien, es ist voller Vitamine und Mineralien und es hat eine lange Geschichte der kulinarischen und therapeutischen Verwendung.

## Koriander Nährwertangaben

Koriander ist eine großartige Quelle für Vitamine und Mineralien und sollte als Superfood betrachtet werden. Eine kleine Menge liefert den vollen Tageswert von Vitamin A und K und ist reich an Vitamin C, Kalium und Mangan. Koriander ist eine großartige, kalorienarme Option für diejenigen, die ihrer Ernährung mehr Nährstoffe und Geschmack hinzufügen möchten. Unten ist die vollständige Nährwertaufschlüsselung für 100g. von rohen Korianderblättern. (Quelle)

Vitamine und Mineralien	Menge	Täglicher Wert
Vitamin A Äquiv.	6748 IE	135%
Thiamin (B1)	0,067 mg	4,5%
Riboflavin (B2)	0,162 mg	9,5%
Niacin (B3)	1,114 mg	5,5%
Vitamin B6	0,149 mg	7,4%
Vitamin C	27 mg	45%
Vitamin E.	2,5 mg	8%
Vitamin K.	310 g	387%
Kalzium	67 mg	7%
Eisen	1,77 mg	10%
Magnesium	26 mg	7%
Mangan	0,426 mg	21%
Phosphor	48 mg	5%
Kalium	521 mg	fünfzehn%

Natrium	46 mg	2%
Zink	0,5 mg	1,6%

## **Koriander- und Giftmetallreinigung**

Koriander ist nicht nur ein ernährungsphysiologischer Vorteil, sondern auch ein starkes Reinigungsmittel, das speziell auf giftige Metalle abzielt. Wir sind ständig giftigen Metallen wie Aluminium, Arsen und Cadmium ausgesetzt. Giftige Metalle neigen dazu, sich im endokrinen System, im Muskelgewebe und sogar tief in den Knochen anzusammeln. Sobald diese Metalle gefährliche Werte erreichen, treten viele ernsthafte gesundheitliche Bedenken auf. Häufige Nebenwirkungen einer Exposition gegenüber toxischen Metallen sind Hormonstörungen, oxidativer Stress durch freie Radikale und in extremen Fällen eine Beeinträchtigung der Organfunktion. Warten Sie nicht, bis starke Nebenwirkungen auftreten, bevor Sie Ihren Körper reinigen.

Quecksilber kann zum Beispiel verheerende Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Viele Menschen, die unter Quecksilber leiden, fühlen sich klarer, nachdem sie über einen längeren Zeitraum große Mengen Koriander konsumiert haben. ((Link entfernt))

Bleiexposition ist auch weitaus häufiger als viele Menschen glauben und hat viele nachteilige Auswirkungen auf den Körper. In Tierversuchen wurde beobachtet, dass Koriander vor bleiinduziertem oxidativem Stress schützt. ((Link entfernt))

Koriander hilft, den Körper von giftigen Metallen zu reinigen, indem er die natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers unterstützt. Verbindungen in Korianderblättern binden an toxische Metalle und lösen sie aus dem betroffenen Gewebe. Durch diesen Prozess können Metalle auf natürliche Weise aus dem Körper freigesetzt werden. Sie können auf diese Vorteile zugreifen, indem Sie die rohen Blätter verzehren oder konzentrierte Extrakte einnehmen.

# **Zusätzliche Vorteile von Koriander**

## **Antioxidative Unterstützung**

Koriander hat eine starke antioxidative Aktivität. ((Link entfernt))

## **Fördert die Herzgesundheit**

Koriander kann helfen, Herz-Kreislauf-Schäden zu verhindern. ((Link entfernt))

## **Bietet einen Stimmungsschub**

Es hat sich gezeigt, dass Koriander ruhige Gefühle fördert. ((Link entfernt))

## **Fördert normale Blutzuckerspiegel**

Einige Studien berichten, dass Koriander einen normalen Blutzuckerspiegel fördert. ((Link entfernt))

## **Unterstützt erholsamen Schlaf**

Koriander kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern. ((Link entfernt))

## **Unterstützt gesunde Zellen**

Koriandersamenöl besitzt antioxidative Eigenschaften, die oxidativen Stress reduzieren können. ((Link entfernt))

## **Fördert das Gleichgewicht der Pilze**

Untersuchungen der Dental School of Piracicaba in Brasilien haben ergeben, dass Korianderöl möglicherweise gegen eine orale Form des Candida-Pilzes wirkt. ((Link entfernt))

## **Bekämpft schädliche Organismen**

Koriander hat eine neutralisierende Wirkung gegen verschiedene Arten von Schadorganismen gezeigt. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **Fördert die Gesundheit des Gehirns**

Koriander kann die neurologische Gesundheit unterstützen, indem er oxidativen Stress abhält. ((Link entfernt))

## **Fördert den normalen Flüssigkeitshaushalt**

Koriandersamen fördern den normalen Flüssigkeitshaushalt und den Urinfluss. ((Link entfernt))

## **Unterstützt die Knochengesundheit**

Vitamin K unterstützt gesunde Knochen, und selbst eine kleine Menge Koriander bietet die empfohlene tägliche Portion Vitamin K.

## **Ernährungsunterstützung für die Augengesundheit**

Koriander enthält Nährstoffe, einschließlich Vitamin A, die die Gesundheit der Augen unterstützen.

## **Natürliches Lebensmittelkonservierungsmittel**

Korianderblätter und Koriandersamen werden zur Herstellung von ätherischen Ölen verwendet, die als natürliche Lebensmittelkonservierungsmittel wirken. ((Link entfernt))

## **Verdauungsunterstützung**

James A. Duke, Ph.D., ehemaliger Botaniker des US-

Landwirtschaftsministeriums und Autor des „CRC Handbook of Medicinal Herbs“, hat Koriander für seine Unterstützung des Verdauungssystems gelobt. Er empfiehlt, Tee aus den Blättern für jede Form von Magenbeschwerden zu trinken. Zusätzlich kann Koriander den normalen Stuhlgang fördern. ((Link entfernt))

## **Tipps für den Anbau von Koriander**

Koriander ist einfach zu züchten und es ist praktisch, frischen Koriander gebrauchsfertig zu haben. Koriander wächst schnell und überträgt sich nicht immer gut. Planen Sie daher, Ihren Koriander aus Samen zu züchten. Korianderblätter hören auf zu wachsen und werden nach den Blüten der Pflanze bitter. Deshalb ist es am besten, Ihren Koriander im Frühling und Herbst zu pflanzen, um die längeren, heißeren Sommertage dazwischen zu vermeiden.

Pflanzen Sie Koriandersamen in gut durchlässigen, gut gedüngten Boden. Wählen Sie einen Ort, wo die Sonne scheint. Säen Sie mehrere Samen, 0,63 cm tief in den Boden und 15 bis 20 cm voneinander entfernt. Wenn der Boden sich trocken anfühlt dann wieder nachgießen.

Warten Sie drei bis vier Wochen, bevor Sie die Korianderblätter ernten. Blätter können jederzeit während des Wachstumsprozesses geerntet werden, aber Sie sollten warten, bis die Pflanze mindestens 15 cm hoch ist. Wenn Sie die Blätter kontinuierlich ernten möchten, säen Sie alle zwei bis drei Wochen neue Samen. Im Gegensatz zu anderen Kräutern verlieren Korianderblätter beim Trocknen den größten Teil ihres Geschmacks. Daher ist es besser, sie frisch zu verwenden. Wenn Sie sie aufbewahren müssen, ist das Einfrieren die beste Option. Die Samen der Korianderpflanze – Koriander – erfordern einen anderen Ansatz. Die Samen können zum Pflanzen verwendet oder getrocknet und kulinarisch verwendet werden. Warten Sie, bis die Samen geerntet sind, bis die meisten Pflanzen braun geworden sind. Schneiden Sie den Stiel einige Zentimeter unter

den Samen ab. Binden Sie die Stiele in Bündeln und hängen Sie sie kopfüber in eine braune Papiertüte. Nach ungefähr fünf Tagen Die getrockneten Samen sollten von den Stielen in den Boden des Beutels fallen. Sie können die Samen bis zu einem Jahr in einem luftdichten Glasbehälter aufbewahren. Um die Aromen freizusetzen, vor Gebrauch trocken rösten oder mahlen.

## **So verwenden Sie Ihren Koriander**

Koriander wurde in der gesamten aufgezeichneten Geschichte auf vielfältige Weise verwendet. Die alten Griechen verwendeten ätherisches Korianderöl als Bestandteil des Parfüms. Im Mittelalter verwendeten die Römer Koriander, um den Geruch von faulem Fleisch zu maskieren. Koriander war auch eines der ersten Kräuter, die 1670 aus den britischen Kolonien nach Nordamerika kamen. Heute werden Korianderblätter und Koriandersamen in vielen Arten der Küche verwendet.

Die Beliebtheit von Koriander ist auf seinen fantastischen Geschmack und seine Vielseitigkeit zurückzuführen. Für diejenigen, die Koriander lieben, sind die Möglichkeiten endlos. Von Salsa und Suppe bis hin zu Fleisch oder veganem Curry ist Koriander eine köstliche Zutat, Beilage und Geschmacksverstärker.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**