



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### **Kümmel - Kräuter und Gewürze aus Sicht der TCM Kümmel und Gesundheit**

Am Geschmack von Kümmel scheiden sich die Geister. Jedenfalls ist das meine Erfahrung in meinem Umfeld...wie ist es bei Euch? Kümmel besteht aus den Samen der Kümmelpflanze (*Carum Carvi*), die in ganz Europa verbreitet ist. Es ist das vermutlich bekannteste Gewürz gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl. Daher wird er traditionell auch schwer verdaulichen Gerichten wie Sauerkraut und anderen Kohlsorten beigefügt, um die Bekömmlichkeit zu erhöhen. Auch in der deftigen Küche der Alpenregion steht Kümmel hoch im Kurs, z.B. beim Obatzda, Weißkrautsalat oder auch als Gewürz beim Brotbacken. Und wer kennt nicht die Mischung von Kümmel, Anis und Fenchel als wohltuenden Tee gegen Bauchgrimmen nach einem zu üppigen Mahl?



Foto Klaus Rupp

Kümmel – Wirkung aus Sicht der TCM\*

- Wärmt und stärkt das Qi von Magen und Milz, trocknet Feuchtigkeit (z.B. bei Blähungen, Übelkeit, Aufstoßen, Magenschwäche)
- Bewegt das Qi und löst Stagnationen der Mitte (z.B. Magen/Darmkrämpfe, Völlegefühl)
- Stärkt das Yang von Milz, Niere und Herz (z.B. bei Unverträglichkeit kalter Getränke, nervöser Herz-Magenbeschwerden)

Eure Sabine Kakizaki



\*Quelle: 180 westliche Kräuter in der chinesischen Medizin, H. Magel/W.Prinz/S.van Luijk