



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Majoran - Kräuter und Gewürze aus Sicht der TCM

Kräuter und Gewürze bringen erst den richtigen Pepp an die Gerichte. Aber sie fördern häufig auch deren Bekömmlichkeit. Viele Tipps aus „Omas Küche“ über Küchenkräuter basieren letztlich auf Überlieferungen der traditionellen Kräuterheilkunde. Hier im Westen beschäftigten sich bereits vor Jahrhunderten Mönche und Nonnen in Klöstern mit Heilkräutern und ihrer Wirkung. Wie auch die berühmte Nonne Hildegard von Bingen, deren Wissen gerade als „Hildegard-Medizin“ wieder populär wird. Die 5-Elemente-Ernährung verbindet die ganzheitliche Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit den bei uns üblichen Lebensmitteln. Daher lassen sich auch klassische „einheimische“ Küchenkräuter aus TCM-Sicht beleuchten. Wir stellen hier ab heute immer mal wieder beliebte Kräuter vor. Los geht`s mit Majoran, lateinisch *Origanum Majoranum*. Die ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatete Pflanze ist eng verwandt mit dem Oregano, wie der Name verrät. Getrocknete oder frische Majoranblättchen passen gut zu deftigen Kartoffel- und Fleischgerichten. Majoran macht Eintöpfe aus Hülsenfrüchten bekömmlicher und wird als Gewürz in der Wurstzubereitung verwendet. Majoran wirkt wärmend und hilft gegen Blähungen.



Majoran – Wirkung aus Sicht der TCM

- Warm, bitter, zusammenziehend und scharf
- Leitet Feuchtigkeit, Schleim und Kälte aus (besonders im Kopfbereich, z.B. bei Schnupfen mit hellem Schleim, frischer Erkältung, Sinusitis)
- Wärmt Magen und Milz und stärkt die Verdauungskraft
- Wärmt die Gebärmutter (gut bei Regelschmerzen)

Eure Sabine Kakizaki



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