



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Kräuter und Gewürze aus Sicht der *TCM – Rosmarin

Wir stellen hier ab heute immer mal wieder beliebte Kräuter vor. Los geht`s mit Rosmarin (*rosmarinus officinalis*). Ich liebe sein charakteristisches, leicht harziges Aroma, das mich sofort an Sommer, Sonne und Mittelmeer denken lässt...und an den köstlichen frischen Fisch, den meine Freunde in meinem Urlaubsort in Kroatien auf dem Grill zubereiten – ganz schlicht, nur mit etwas Olivenöl, Salz und einem Zweig Rosmarin im Bauch.



Foto Klaus Rupp

Rosmarin ist fester Bestandteil der bekannten Mischung „Kräuter der Provence“ und verleiht Fleisch-, Fisch- und Pilzgerichten eine mediterrane Note. Besonders gut vertragen sich Kartoffeln und Rosmarin. Rosmarinkartoffeln, mit Salz und Öl im Ofen zubereitet, sind eine Köstlichkeit. Rosmarin hat aber auch als Heilkraut bei uns eine lange Tradition und wird für seine anregende und durchblutungsfördernde Wirkung geschätzt. Er wirkt zudem stimmungsaufhellend und gut gegen Müdigkeit.

***Rosmarin – Wirkung aus Sicht der TCM**

1. Stärkt und bewegt das Herz-Qi und Herz-Yang (gut bei niedrigem Blutdruck, fördert die Durchblutung, stärkt den Kreislauf)
2. Stärkt und bewegt das Qi von Milz und Leber (Appetitfördernd, Verdauung stärkend, gegen Nahrungsstagnation)
3. Reguliert das Qi des Darms (Blähungen, Reizdarm)

Geschrieben von



Heilpraktikerin
Sabine Kakizaki

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