



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

## Zimt -Kräuter und Gewürze aus Sicht der TCM

Das würzige, süße und leicht scharfe Aroma von Zimt wird für viele typische Leckereien der Weihnachtszeit verwendet. Zimtsterne, Glühwein und Lebkuchen, aber auch andere Süßspeisen wie Apfelkuchen und Milchreis werden traditionell häufig mit Zimt verfeinert. Zimt ist vor einiger Zeit in die Schlagzeilen geraten, da das darin enthaltene Cumarin in größeren Mengen schädlich für die Gesundheit sein kann. Es gibt zwei verschiedene Sorten dieses Gewürzes. Zimt ist die Rinde von Zimtbäumen. Der Ceylon-Zimt (*Cinnamomum verum*) wächst überwiegend auf Sri Lanka und ist der hochwertigere, gesundheitlich unbedenklichere. Die andere Sorte ist der Cassia-Zimt oder chinesische Zimt (*Cinnamomum cassia*), der in China, aber auch in Indonesien angebaut wird. Der Cassia-Zimt enthält relativ große Mengen an Cumarinen, die bei empfindlichen Menschen die Leber schädigen können. Ihr solltet beim Einkauf also darauf achten, möglichst Ceylon-Zimt zu bekommen. Vor allem, wenn Ihr Zimt regelmäßig und großzügig verwendet. Da Zimt sehr wärmend ist, sollten Menschen mit Anzeichen von Hitze oder Trockenheit (siehe dazu den Beitrag zu Ingwer/[verlinken?](#)) ihn meiden oder sehr sparsam verwenden.



Foto Klaus Rupp



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

### **Ceylon-Zimtrinde – Wirkung aus Sicht der TCM\***

- Wärmt das Innere und zerstreut Kälte
- Wärmt das Yang der Nieren (z.B. Frieren, kalten Beinen, schwachen Knien Blasenschwäche)
- Fördert die Zirkulation von Qi und Blut in den Meridianen und wärmt diese (Kälteschmerzen im Bauch und unteren Rücken, Regelschmerzen)

Eure Sabine Kakizaki



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