



SEXYGLASFUTTER.DE

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

### **Minze - Kräuter und Gewürze aus Sicht der TCM**

Die Minze gehört zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler. Die verschiedenen Arten der „Menthe“, so der lateinische Name, sind auf der ganzen Welt verbreitet. Am bekanntesten bei uns ist sicherlich die Pfefferminze. Aber es gibt z.B. noch die Ackermintze oder Poleiminze, der die berühmte Kräuterheilkundlerin und Nonne Hildegard von Bingen eine besondere Heilwirkung zuschrieb. In der Küche könnt Ihr Minze vielseitiger verwenden, als Ihr vermutlich denkt. Der erfrischende und aromatische Geschmack ist nicht nur raffiniert zu sommerlichen Desserts oder Drinks mit Erdbeeren, Melone oder anderen Beeren. Minze bringt auch eine orientalische Note in sommerliche Gerichte mit Gemüse oder Hülsenfrüchte. Oder wie wärs mal bei der nächsten Grillparty mit einer exotischen Minz-Joghurt-Soße zu Lammkotelettes? In der Kräuterheilkunde haben die verschiedenen Minzarten auch spezifische Wirkungen.



Foto Klaus Rupp

### **Pfefferminze – Wirkung aus Sicht der TCM\***

- Bewegt und reguliert das Qi der Leber, senkt das Magen-Qi ab (z.B. bei Völle- und Spannungsgefühl im Bauchbereich, Darmkrämpfen, Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen)
- Klärt Wind-Hitze, befreit die Oberfläche (bei Erkältungssymptomen)

Eure Sabine Kakizaki



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