



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Pfeffer - Kräuter und Gewürze aus Sicht der TCM

Gesundheit - Kräuter und Gewürze aus Sicht der TCM - hier Pfeffer

Pfeffer ist „das“ Standardgewürz und fehlt vermutlich in keiner Küche der Welt. Die Früchte des Pfefferbaums waren im Mittelalter das begehrteste und teuerste Gewürz überhaupt. Pfeffer gibt nahezu allen Gerichten den letzten „Kick“ durch einen Hauch Schärfe. Spannende Akzente setzt Ihr damit sogar bei Süßspeisen oder Erdbeeren. Es empfiehlt sich, nur ganze Pfefferkörner zu kaufen und sie mit Hilfe einer guten Pfeffermühle frisch gemahlen zu verwenden. So kann das empfindliche Aroma, das schnell verfliegt, in den Speisen voll zur Geltung kommen. Ob die Pfefferkörner weiß, schwarz oder grün sind, hängt übrigens davon ab, mit welchem Reifegrad die Früchte geerntet und wie sie dann weiterverarbeitet werden.



Foto Klaus Rupp

Schwarzer Pfeffer – Wirkung aus Sicht der TCM*

1. Wärmt das Innere und die Mitte, zerstreut Kälte (z.B. bei Verdauungsblockaden mit Kältegefühl, Blähungen, Blutzirkulationsschwäche)
2. Hebt das klare Yang empor (Konzentrationsmangel, Schwindel, geistige Abwesenheit)
3. Wärmt das Nieren-Yang (Rückenschmerzen, vor allem im Lendenbereich, Erschöpfung, Ödeme)

Eure Sabine Kakizaki



Heilpraktikerin
Sabine Kakizaki

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