

## Federkohl oder Wirz in würzigem Sud

1 Portion



**2 Liter Wasser zum Kochen bringen**



**Ca. 400g Federkohl oder Wirz** waschen und in regelmässige Stücke schneiden.

Folgende Samen in einen Teebeutel geben und im Wasser mitkochen:



**1 EL Fenchelsamen**  
**1 EL Koriandersamen**  
**1 EL Kümmel**  
**1 EL Kreuzkümmel**  
**1 EL Anis**



**1-2 TL Himalaya Salz**

Federkohl oder Wirz für 8-10 Minuten im würzigen Sud köcheln.  
Würziger Federkohl anrichten mit etwas Zitronenöl, Nussöl oder gutem Olivenöl beträufeln.



**1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale** und  
**1 TL Zitronensaft**

### **Wirkung von Federkohl und Wirz** kühl, süss

- Nieren Yin nährend > bei Erschöpfung > Auszehrung > Wachstumstörung
- Leere Hitze klärend > bei Bluthochdruck
- Blut nährend > bei Anemie > Sehschwäche > Sehnen- und Muskelschwäche
- Blut Hitze klärend > bei nässende Ekzeme > Herpes > Akne >
- Darmassage fördernd > bei Hämorrhoiden
- Kohlsaft bei Gastritis
- Leitet feuchte Hitze-Toxine aus Darm, Nieren und Blase > bei Blasenentzündung