



QUINTessenz

Bitterstoffe - deine kleinen, starken Helfer im Alltag

Foto: Sonja Cremer



Rosmarin





Schafgarbe mit Gast

Ist Euch auch schon aufgefallen?

Bereits, wenn man sich etwas Bitteres vorstellt, läuft „einem das Wasser im Mund zusammen“, d.h. die Speichelproduktion beginnt.

Die Geschmacksrichtung „bitter“ gehört zu unseren 5+1 Geschmacksrichtungen.

Was ist 5+1?

Hinter der 5 verbergen sich die Geschmacksrichtungen:

Süß, sauer, salzig, bitter und umami. +1 ist die nicht offiziell anerkannte, aber fraglos auch bestehende Geschmacksrichtung „scharf“.

Heute geht es aber ausschließlich um das Bittere in unseren Speisen.

Bitteres ist leider aus vielen Gemüsesorten herausgezüchtet worden, da viele Menschen bittere Speisen meiden. Bitteres ist allerdings eine so große gesundheitliche Bereicherung, dass wir uns das Bittere wieder in unser Leben holen sollten.



Projekt Bitterstoffpulver selbst herstellen:

Jetzt so kurz vor Frühlingsbeginn macht es den meisten Menschen ja viel Spaß Pläne zu schmieden. Wie wäre es da, sich mal über das Gute in Bitterstoffpflanzen zu informieren und - sobald die Wildkräuter wieder aus der Erde kommen - bitterstoffhaltige Pflanzen zu sammeln und zu trocknen.

So einfach geht's:

Während des Jahres Bitterstoffpflanzen sammeln, trocknen und pulverisieren.

Im Schraubverschlussglas hält sich das Pulver mindestens 3 Jahre.

Verzehrempfehlung: Täglich 1 gestrichenen TL Bitterstoffpulver in Wasser, Tee oder Saft einrühren und trinken.

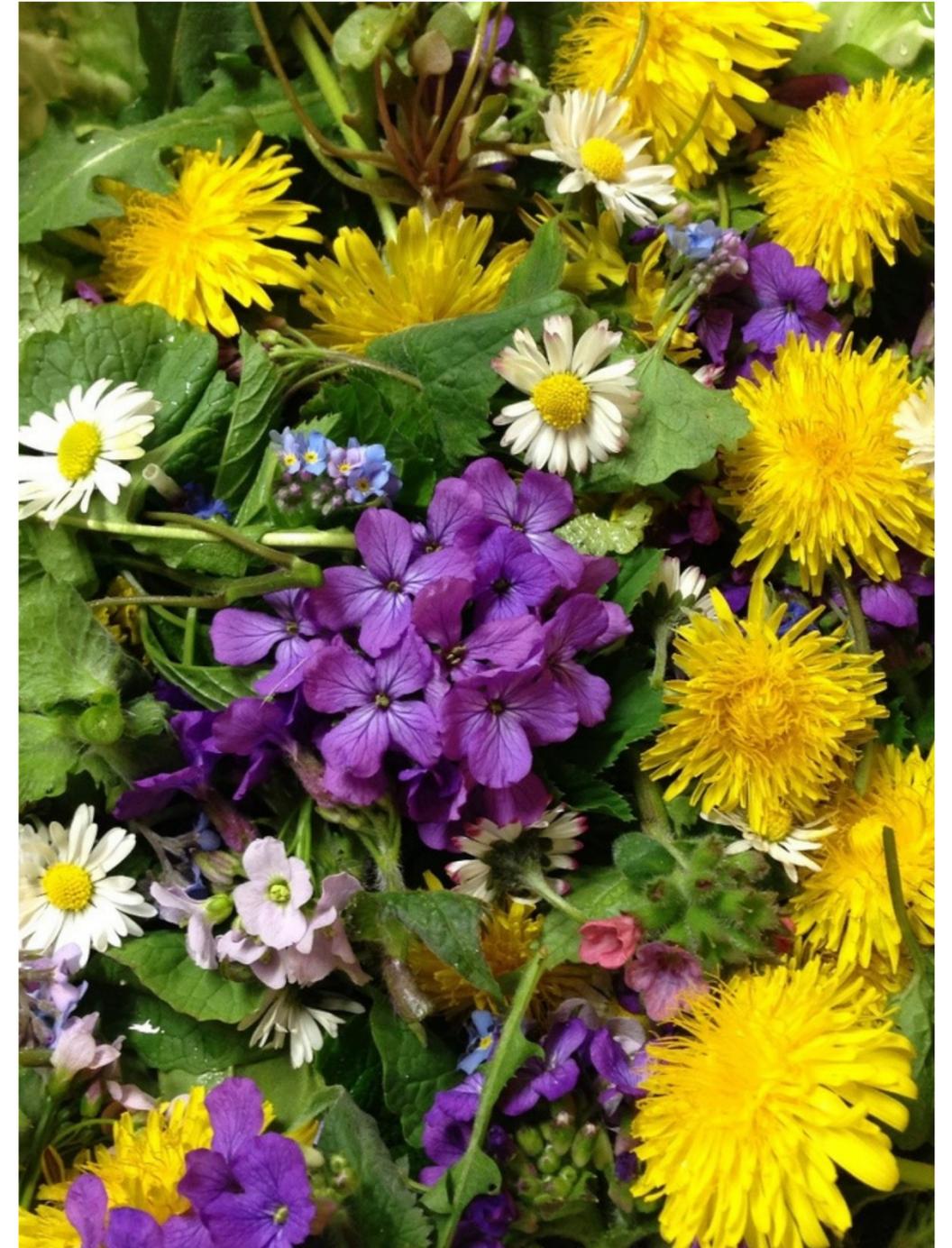
Pulverisiert hat man so auf ganz einfache Weise immer Bitterstoffpulver zur Hand. Besonders im Winter, wenn frische Bitterstoffpflanzen nicht gut verfügbar sind, hat man mit dem Pulver einen schönen Bitterstoffvorrat.

In Betracht kommen folgende leicht zu erkennende Pflanzen:

- Löwenzahn, Rosmarin, Schafgarbe, Beifuß

Wenn man sich nicht sicher ist, ob man es mit einer Bitterstoffpflanze zu tun hat, so kann man auch im Gartencenter seiner Wahl z.B. kleine Hopfen,- Wermut,- Bitterorangenpflanzen kaufen.

Natürlich ist es auch immer zu empfehlen, frische Bitterstoffpflanzen in den Speiseplan zu integrieren. Lecker sind Löwenzahn und Schafgarbe, natürlich auch in Salaten, Quark, Smoothies, Tees, Aufläufen, Suppen etc.



Lust auf bunt? Dann probier doch mal einen Salat mit Löwenzahn, Gänseblümchen und den Blüten des Silbertalers.

Sobald es wieder wärmer wird, kann man sich die wilden bitteren Pflanzen ja auch im Blumenkübel ans Haus holen. Das Schöne ist, dass sie immer wieder austreiben, obwohl sie dauernd geerntet werden. Das ist doch toll!

Neben den bitteren Kräutern kann man natürlich auch viele ganz normale Lebensmittel, wie Chicorée, Endivien, Radicchio, Artischocke, Ingwer, Bitterschokolade, Kaffee, grüner Tee, Grapefruit und viele mehr in seinen Speiseplan aufnehmen.

Kinder verfügen übrigens über viel mehr Bitterstoffrezeptoren als Erwachsene. Daher mögen sie bitter in der Regel auch meist nicht so sehr. Ältere Menschen verfügen dagegen über viel weniger Rezeptoren. Gerade für sie ist der Verzehr von Bitterstoffen zur Stärkung besonders wichtig.



Ich finde, dass sind schon eine ganze Menge Vorteile, um Bitteres mehr in dein Leben zu lassen.

Und das können sie:

- Seelisch und körperliche Kräftigung – tonisierend (kräftigend)
- Wirken antidepressiv
- Gut fürs Herz (Herzkrankgefäße werden besser durchblutet)
- Fördern die Verdauung, indem sie die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse aktivieren.
- Wirken sie entblähend, fäulnishemmend
- Verbessern die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen
- Senken erhöhte Blutfettwerte
- Regulieren den Säure-Basenhaushalt
- Wirken fiebersenkend, immunsystemstärkend
- Regen die Blutbildung an, da sie die Resorption von Eisen und B12 unterstützen
- Wirken gegen Müdigkeit (Rosmarintee), Antriebslosigkeit und Schwächezustände
- Bringen das Nervensystem in Balance: erschöpfte Menschen bekommen mehr Antriebskraft und überreizte Menschen können besser entspannen.
- Fördern die Durchblutung und helfen Blut und Wärme besser im Körper zu verteilen

Bitterstoffe in der Forschung:

Darüber hinaus wird diesbezüglich auch immer weiter geforscht. So weiß man inzwischen, dass Bitterstoffrezeptoren sich nicht nur auf der Zunge, sondern auch im gesamten Verdauungstrakt, in der Lunge und auf der Haut befinden. Daher wirken Bitterstoffe auch bei Dampfhalationen, Nahrung, Schwedenbitter, als Salbe.

Neu ist auch der Einsatz von Bittermitteln bei Hautkrankheiten und Asthma. Bitterstoffrezeptoren dienen als FRÜHWARNSYSTEM, das unseren Körper vor Vergiftungen schützt. Sobald die Bitterstoffrezeptoren den Impuls geben, fangen die Zellen mit der Abwehr an. Bakterien werden nach neuesten Erkenntnissen mit Stickstoffmonoxid begast und damit abgetötet.

Zurzeit laufen in der aktuellen Coronaforschung Untersuchungen zu vielversprechenden Wirkstoffen von Zistus (Zistrose) und Artemisia annua (Einjähriger Beifuß).

3 Gruppen von Bitterstoffen

Bitterstoffe weisen keine einheitliche chemische Struktur auf. Die Gemeinsamkeit ist das Bittere an sich mit verschiedenen Bitterstoffwerten.

Man unterscheidet hier drei Gruppen:

Amara tonica

(reine Bitterstoffe)



z.B. Enzian, Tausenschön, Löwenzahn, Hopfen

Amara aromatica

(sind bitter und enthalten ätherische Öle)



z.B. Kurkuma, Rosmarin, Schafgarbe, Wermut,
Orange, Bitterorange (Pomeranze)

Amara acria

(sind bitter, enthalten ätherische Öle
und sind scharf)



z.B. Pfeffer, Ingwer



Schon mal Pustebäume getrunken?

Kleiner Warnhinweis:

Wie bei allem gilt allerdings: Die Dosis macht das Gift!" Zuviel Bitteres kann uns auch krank machen. Etwas bitter hingegen tut unserem Körper, aber auch unserer Seele gut.

Bitte nicht verwenden bei:

- Übersäuerung des Magens
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren
- Bei Gallensteinen bitte Absprache mit dem Arzt



Nicht nur für uns ein Geschenk
der Natur, auch die
Mitlebewesen danken dir einen
naturnahen Garten mit
Bitterstoffpflanzen!





Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11

63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | info@kochkurs-hanau.de

