

Claudia Ritter



ulmer

BITTER STOFFE

Vorbeugen,
heilen und
genießen in
100
Rezepten



Claudia Ritter

BITTER STOFFE

Vorbeugen, heilen und genießen in **100** Rezepten

INHALT

Bitter macht fitter! 4

Wichtiges zur Theorie 7

Wir haben es bitter nötig! 8

Geschichtlicher Rückblick 14

Geschichte zweier universeller Heilmittel 15

Kurzporträts von Bitterpflanzen 19

Andorn, Weißer 20

Artischocke 21

Beifuß 23

Benediktenkraut 24

Bittere Schleifenblume 26

Bitterklee 26

Engelwurz 28

Enzian, Gelber 30

Galgant 31

Herzgespann 33

Hopfen 34

Ingwer 36

Kalmus 37

Löwenzahn 38

Mariendistel 41

Meisterwurz 42

Odermennig 44

Pomeranze, Bitterorange 45

Rosmarin 47

Salbei 48

Schafgarbe 50

Tausendgüldenkrout 51

Wegwarte 53

Wermut 54

Bitterstoffe genießen und Beschwerden behandeln 57

Bitteres genießen lernen – Gemüse, Früchte, Kräuter 58

Medizin muss bitter schmecken! 71

Beschwerden behandeln 74

- > Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen – Unterfunktion, Entzündung 74
- > Cholesterin senken, Fettstoffwechselstörungen 77
- > Erkältungskrankheiten und Immunsystem 80
- > Damit die Galle nicht überläuft ... 84
- > Gewicht reduzieren, Fatburner, Heißhunger 87
- > Den (Fett)-Stoffwechsel optimieren 89
- > Hormone und Bitterstoffe – Eine spezielle Liaison 91
- > Die Leber regenerieren – Domäne der Bitterstoffe 94
- > Auf den Magen geschlagen 99
- > Nerven beruhigen – Schlafstörungen, Nervosität, Schwitzen 103
- > Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherstellen 107
- > Schwäche, Erschöpfung, Altersbeschwerden 111
- > Umwelteinflüsse minimieren und ausleiten 114
- > Verdauungsbeschwerden – Appetitmangel, Blähungen, Völlegefühl 118

Service 122

Fachbegriffe kurz erklärt 122

Register 124



BITTER MACHT FITTER!

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Bitterstoffe sind wieder voll im Trend – und das ist gut so. Während unsere Vorfahren viel häufiger bittere Kräuter und Gemüse verzehrten, begegnet uns der bittere Geschmack heute in Lebensmitteln nicht mehr so oft. Die Geschmacksrichtung bitter ist bei einigen nicht sehr beliebt, hat aber einen evolutionären Sinn: Sie schützt uns unter anderem davor, versehentlich Giftiges zu verzehren. Wir sind konditioniert auf Süßes und Salziges. Um unsere Gaumen zu besänftigen, wurden durch moderne Zuchtverfahren aus Obst, Gemüsen und anderen Kulturpflanzen ursprünglich vorhandene Bitterstoffe weitgehend herausgezüchtet. Durch die Neuzüchtungen gingen jedoch nicht nur Aromastoffe verloren, sondern auch eine Reihe von Benefits für die Gesundheit.

Anders ist das noch bei Wildpflanzen. Sie enthalten deutlich mehr Aroma- und Bitterstoffe als ihre kultivierten Verwandten. Schließlich müssen sie sich draußen in der Natur gegen Wind, Regen, Sonneneinstrahlung und vor Schädlingsbefall behaupten. Die bitteren Pflanzenstoffe dienen ihnen vorwiegend dazu, Fraßfeinde abzuwehren, denn die meis-

ten Schädlinge vermeiden den bitteren Geschmack. Doch nicht alles, was bitter schmeckt, ist giftig – ganz im Gegenteil. Unser Körper braucht diese Stoffe, um gesund zu bleiben oder um Gesundheit wieder zu erlangen. Das wussten bereits unsere Großmütter: „Medizin muss bitter schmecken, sonst nützt sie nichts“ hieß es sinngemäß landauf, landab. Bitterstoffe aus Kräutern und Gemüsen waren über Jahrhunderte fester Bestandteil der Natur-Apotheke, und man wusste um die heilsame Kraft dieser besonderen Stoffe.

Der Eingriff in das natürliche Geschehen war also ein fataler Fehler, wie sich nun herausstellt. Bitterstoffe wirken umfassend und bei richtiger Anwendung nebenwirkungsfrei auf den gesamten Organismus. Sie können zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen. Magen-Darm-Beschwerden, ein aufgeblähter Bauch, Probleme mit Leber und Galle, Schwäche und Erschöpfung oder ein erhöhtes Körpergewicht sind nur einige Beispiele, bei denen das umfassende Wirkspektrum von Bitterstoffen gegensteuern kann. Die Liste an heilsamen Bitterkräutern ist lang; rund 250 Pflanzen mit bitteren Anteilen werden für naturheilkundliche Zwecke gebraucht.

A close-up photograph of a white plate with a green rim, filled with several green dumplings. The dumplings are garnished with fresh arugula leaves and small cubes of melted cheese. In the background, a metal whisk is visible on a small plate, and some green herbs are scattered around. The lighting is bright and natural, highlighting the textures of the food.

Diese Anteile reichen von schwach bitter wie etwa bei der Wegwarte oder extrem bitter wie beim Enzian.

Ich möchte Ihnen wieder Lust auf Bitterstoffe machen. Dafür habe ich in diesem Ratgeber eine Auswahl an 24 bekannten und heimischen Pflanzen und zahlreiche Anwendungsbeispiele zusammengetragen. Wenn Sie sich zunächst an den bitteren Geschmack herantasten und präventiv einen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leisten möchten, dann finden Sie auf den Seiten 56 bis 70 Rezepte aus der Küche. Im Abschnitt der Pflanzen-Kurzporträts sind einfache Rezepte zum Ausprobieren und Herantasten an das Wirkspektrum gelistet. Und im Abschnitt des Praxisteils „Beschwerden behandeln“ finden Sie umfangreichere Rezepte, die für erfahrenere Pflanzenkenner und solche mit spezifischen Beschwerden hilfreich sind. Damit sollte für alle etwas dabei sein: für den gesundheitsbewussten Genießer, den erfahrenen Kräutermanager und für die Einsteiger in die Kräuterheilkunde. Aber für alle gilt:
Bitter macht fitter!

Ihre

Claudia Ritter





**WICHTIGES
ZUR THEORIE**

WIR HABEN ES BITTER NÖTIG!

Wie ein guter Türsteher bestimmt unser Geschmackssinn, was hereinkommt und was draußen bleibt. Zu den fünf Geschmacksrichtungen, die wir auf unserer Zunge wahrnehmen können, gehört neben süß, salzig, sauer und umami (japanisch „wohlschmeckend“) auch der bittere Geschmack. Durch die moderne Nahrungsmittelindustrie werden wir im Alltag kaum noch mit dieser Geschmacksnuance konfrontiert und verlieren dabei wesentliche gesundheitliche Vorteile. Aber was genau sind Bitterstoffe, woher stammen sie? Welchen gesund-

heitlichen Nutzen haben sie für uns Menschen? Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles Wichtige rund um das Thema Bitterstoffe.

WOHER STAMMEN BITTERSTOFFE?

Bittere Substanzen können heutzutage synthetisch hergestellt werden, sie kommen aber auch zahlreich in der Natur vor. Sie begegnen uns in Drüsensekreten von Mensch und Tier; auch einige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium

Löwenzahn enthält reichlich Bitterstoffe, darunter Sesquiterpenlacton.



oder Sulfat haben eine bittere Note. Zum überwiegenden Teil begegnet man den bitteren Stoffen jedoch in Pflanzen. Für einige Pflanzen wie den Bitterklee, die Bittermandeln oder auch Bitterorangen waren sie sogar namensgebend. Bitterstoffe können in Harzen, Blüten, Früchten, Blättern, Stängeln oder Wurzeln enthalten sein. Manchmal entstehen sie jedoch erst bei der Verarbeitung oder auch durch Alterungs- und Zerfallprozesse. Seit Millionen von Jahren erfüllen sie für die Pflanzenwelt eine grundlegende Funktion, denn sie schützen die Pflanzen durch ihren Geschmack vor natürlichen Feinden wie etwa einer Besiedelung mit Bakterien oder Pilzen, aber auch vor Fraßfeinden wie Insekten, Schnecken und Nagetieren.

WAS SIND PFLANZLICHE BITTERSTOFFE?

Bitterstoffe sind keine Nährstoffe und werden den sekundären Pflanzenstoffen zugeordnet. Dabei ist der bittere Geschmack, welcher unterschiedlich stark sein kann, die einzige Gemeinsamkeit der unterschiedlichen chemischen Strukturen. Deshalb haben Bittermittel ein sehr vielfältiges Wirkspektrum. Als pflanzliche Bitterstoffe werden alle Substanzen zusammengefasst, die bitter schmecken.

WIE WERDEN BITTERSTOFFE EINGETEILT?

Bitterstoff-Heilpflanzen werden heute aufgrund ihrer Inhaltsstoffe beziehungsweise der biochemischen Strukturen oder ihrer sensorischen Qualitäten in ver-

schiedene Gruppen – sogenannte Amara – eingeteilt.

BIOCHEMISCHE STRUKTUREN

Da es sich um unterschiedliche Substanzgruppen handelt, gibt es demnach keine einheitliche chemische Struktur, an der man den bitteren Geschmack ablesen oder gar vorhersagen könnte. In diesen Stoffgruppen kann sich der bittere Geschmack verstecken:

Alkaloide. Das Schöllkraut ist ein populärer Vertreter, welcher bittere Alkaloide (genauer Benzylisochinolon-Derivate) enthält. Hinweis: Während in früheren Zeiten die innere Anwendung von Schöllkraut üblich war, sind die Empfehlungen heute wegen lebertoxischer Nebenwirkungen sehr zurückhaltend.

Flavonoide wie Naringin. Es ist in verschiedenen Obstarten enthalten und gibt Grapefruits, Pomelos und bitteren Orangen ihren typischen Geschmack.

Kaffeesäurederivate. Dazu zählt das bittere Cynarin in Artischockenblättern.

Iridoide. Sie werden unterteilt in Iridoidglykoside und Secoiridoideglykoside. Pflanzenbeispiele mit Iridoidglykosiden sind Bitterklee (Loganin), Herzgespann, Spitzwegerich (Aucubin oder Loganin); bittere Secoiridoideglykoside (Gentiopikrosid) sind in der Enzianwurzel oder den Blättern des Tausendgüldenkrauts enthalten.

Phloroglucinderivate. Beispielsweise Humulon, welches im Harz von reifen Hopfenzapfen vorkommt.

Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe. Sie finden sich im Wermut (Absinthin), Benediktenkraut (Cnicin), Löwenzahn (Taraxa-

cin), Intybin / Lactucopikrin in Wegwarte, Endivie und Chicorée.

Diterpene. Sie sind Bestandteil ätherischer Öle; Vorkommen in Lippenblütengewächsen wie das Marrubiin im Andorn.

Amara – Bittere Untergruppen

Wenn Pflanzenkundler von bitteren Pflanzen sprechen, verwenden sie oft die Bezeichnung Amara – eine Bezeichnung aus dem Lateinischen für „bitter“. Für die Therapie mit Bitterstoffen hat sich nachfolgende Einteilung bewährt, die die sensorischen Qualitäten mitberücksichtigt. Hinweis: Einige unten genannte Pflanzenbeispiele finden Sie bei anderen Autoren auch in anderen Untergruppen gelistet. Wie immer in der Natur sind die Übergänge teils fließend und die Betrachtung auch unterschiedlich.

Amara pura / Amara tonica

Diese Bitterpflanzen haben eine besonders hohe Konzentration von Bitterstoffen beziehungsweise enthalten sogar vorwiegend Bitterstoffe. Artischockenblätter, Bittere Schleifenblume, Bitterklee, Enzian, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut oder die Wegwarte gehören zu dieser Gruppe. Diese Bitterpflanzen werden in der Heilkunde oft bei Problemen im Verdauungstrakt verwendet, denn sie erhöhen durch Anregen aktiver Bewegungen die Verträglichkeit von schwer verdaulichem Essen. Wegen des Fehlens von Gerbstoffen fällt die zusammenziehende (adstringierende) und magenreizende Wirkung weitgehend weg und die stärkende, also die tonische Wirkung tritt in den Vordergrund. Rekonvaleszenz, Schwächezustände und Blutarmut (Anämie) gehören zu den Indi-



Bitterstoff-Trio: Pfefferminze, Wermut und Löwenzahn

kationen. Zudem sind diese Pflanzen leber- und gallewirksam.

Amara aromatica

Diese Pflanzengruppe enthält neben Bitterstoffen noch ätherische Öle. Diese erwärmen den Körper und erweitern das Wirkspektrum der Amara pura durch krampflösende, entzündungshemmende oder antimikrobielle Effekte. Amara aromatica stellen einen wesentlichen Teil der appetit- und verdauungsanregenden Mittel, auch „Magenmittel“ (Stomachika). Benediktenkraut, Beifußkraut, Engelwurz, Hopfenzapfen, Kalmuswurzel, Pomeranzenschalen, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe und Wermutkraut zählen zu dieser Gruppe.

Amara acria

Typisch für diese Gruppe sind neben Bitterstoffen noch scharfe Inhaltsstoffe. Einige scharfe Gewürzpflanzen wie das Ingwerrhizom oder die Galgantwurzel gehören zu dieser Gruppe. Die Kombination von scharf und bitter bewirkt im Verdauungstrakt reflektorisch die Sekretion von Verdauungssäften (vor allem von Speichel- und Magensaft). Zusätzlich bewirken bestimmte Scharfstoffe wie beispielsweise die Gingerole von Ingwer, dass vermehrt Darmbewegungen entstehen und sich die Darmmuskulatur stärkt.

Zu guter Letzt findet man noch weitere, weniger bedeutende Gruppen:

Amara adstringentia, deren Gerbstoffe mit ihren zusammenziehenden, wundheilenden Eigenschaften hier tonangebend sind (zum Beispiel Chinarinde).

Amara mucilaginosa mit Schleimstoffen, wie sie beispielsweise in Spitzwegerich oder Isländisch Moos vorkommen. Diese binden Magensäure und schleimhautreizende Zersetzungsprodukte.

VERSCHIEDENE GESCHMACKSRICHTUNGEN

Das, was man gemeinhin als Geschmack bezeichnet, ist eigentlich ein Zusammenspiel von Geschmacks- und Geruchssinn. Zweifelsfrei ist gesichert, dass für Geschmacksempfindungen der Geruchssinn unerlässlich ist – mit verstopfter Nase haben wir bekanntlich deutlich weniger Geschmack. Für das Erkennen der Hauptgeschmacksrichtungen sind Geschmacksknospen (Papillen: kleine Erhebungen auf unserer Zunge) verantwortlich. Mehrere

Nervenfasern versorgen die einzelnen Geschmacksknospen und verbinden sie untereinander. Wir können auf der Zunge fünf grundlegende Geschmacksrichtungen unterscheiden: süß, sauer, salzig, umami und bitter. Darüber hinaus verdichten sich die Hinweise, dass wir auch Fett als Geschmacksrichtung wahrnehmen können, und auch weitere Geschmacksqualitäten wie alkalisch, metallisch und wasserartig werden diskutiert.

Die Geschmacksrichtungen werden an unterschiedlichen Regionen der Zunge wahrgenommen. An der Zungenspitze befindet sich das Areal für süße Geschmacksempfindungen, an den beiden Seitenrändern jenes für sauer. Salzig nehmen wir an der Zungenspitze sowie an den Zungenseitenrändern wahr, umami verteilt auf der ganzen Zunge. Im hinteren Bereich der Zunge, also am Zungengrund, liegt ein Areal, wo wir den bitteren Geschmack wahrnehmen. Dieser ist evolutionsbedingt besonders wichtig und gut ausgeprägt; der menschliche Körper ist allein auf der Zunge mit etwa 25 Bitterrezeptor-Genen ausgestattet (weitere befinden sich im ganzen Körper verteilt) – während es nur einen Geschmacksrezeptor für süß gibt. Diese Bittergeschmacksknospen erneuern sich alle paar Tage. Aus Sicht der Evolution ist das Erkennen von „bitter“ besonders wichtig, da Bitteres auch giftig sein kann. Die Geschmacksrichtung „süß“ beschert uns dagegen mit kalorienreicher Nahrung und damit mit Energie. Eiweißreiche Speisen wie Fisch und Fleisch bedienen die Geschmacksrichtung „umami“, die für wohlschmeckend oder Herzhaftes steht. Salzige Speisen liefern wichtige Mineralien und