



Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 16)

Bitterstoffe

Bei Bitterstoffen handelt es sich um natürliche pflanzliche Inhaltsstoffe, sie bestehen aus unterschiedlichen chemischen Substanzen und weisen einen bitteren Geschmack auf. So sind sie beispielsweise in vielen Kräutern, Gewürzen, Salaten und Wildpflanzen enthalten.

Schon Paracelsus oder auch Hildegard von Bingen versuchten, mit bitterer Medizin die Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen. Sie verwendeten bitterstoffhaltige Heilkräuter gegen die verschiedenartigsten Beschwerden. Auch im Ayurveda und in der traditionellen chinesischen Medizin finden Bitterstoffe Anwendung.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass Bitterstoffe vielfältige Gesundheitswirkungen aufweisen: Sie

- tragen schneller zu einem Sättigungsgefühl bei, indem sie für den Beginn der Verdauungsaktivität sorgen. Der Sättigungsreiz wird beschleunigt.
- regen die Produktion von Magensäure und Pepsin an.
- verbessern die Beweglichkeit der Gallenblase und bereiten die Bauchspeicheldrüse auf die Mahlzeit vor.
- aktivieren die Motorik von Magen und Dünndarm und verbessern damit die Verdauung insgesamt.
- können den Cholesterinspiegel senken.
- helfen, die Darmflora zu regulieren.
- verfügen über immunstärkende, entzündungshemmende Eigenschaften.

Bitterstoffe bilden eine Art Gegengewicht zu süßen, milden Lebensmitteln. Menschen, die freiwillig darauf verzichten und sich bitterstoffarm ernähren, können die Kontrolle über ihr Essverhalten verlieren, da süße Geschmacksrichtungen den Appetit

anregen und Bitterstoffe zum Gegensteuern fehlen. Sie sorgen demnach für eine gewisse Balance bei der Nahrungsaufnahme.

Oftmals sind bittere Lebensmittel nicht allzu beliebt, doch man gewöhnt sich schnell an den Geschmack, wenn sie regelmäßiger auf dem Speiseplan stehen.

Tipps für mehr Bitterstoffe in der täglichen Ernährung

In früherer Zeit wurden deutlich mehr Bitterstoffe mit der Nahrung aufgenommen. Heutzutage wird bitterer Geschmack oftmals gemieden, ja sogar aus pflanzlichen Lebensmitteln herausgezüchtet – verbunden mit gesundheitlichen Nachteilen.

Bitterstoffe finden sich aber in zahlreichen alltäglichen Lebensmitteln, sodass sie schnell wieder Einzug in eine gesunde Ernährungsweise halten können.

Bittere Lebensmittel (Auswahl)

| | | | |
|------------|-------------|---------------|---------------------|
| Brokkoli | Zitrone | Kaffee | Zimt |
| Chicoree | Granatapfel | grüner Tee | Senf |
| Petersilie | Grapefruit | Brennesteetee | Ingwer |
| Bärlauch | Walnüsse | Olivenöl | Sesampaste (Tahini) |

Zur Anregung der Magensäureproduktion eignen sich als kleine Vorspeise bitter schmeckende Salate, wie Rucola, Chicorée, Endiviensalat, Frisée, Radicchio oder Löwenzahn.

Verwenden Sie beim Kochen regelmäßig verschiedene frische Kräuter und Gewürze oder streuen Sie diese über Brot oder Salat. Zwischendurch kann ein frisch gepresstes Glas Grapefruitsaft Bitterstoffe liefern.





Grünes Fischcurry mit Quinoa

(Nährwerte pro Portion: 422 kcal, 31,9 g Eiweiß, 11,7 g Fett, davon 2,89 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

| | |
|--------|------------------------------------|
| 200 g | Fisch, z.B. Rotbarsch |
| 100 g | Quinoa |
| 400 g | Kokosmilch |
| 150 ml | Gemüsefond |
| 75 g | Brokkoliröschen |
| 75 g | Spargel grün in Streifen |
| 75 g | grüne Bohnen |
| 50 g | Paprika in daumengroßen Würfeln |
| 1 | mittelgroße Zwiebel in Streifen |
| 1 | daumengroßes Stück Ingwer gerieben |
| ½ | Chilischote in Streifen |
| 1-2 TL | grüne Currypaste |
| 1 El | Rapsöl |
| | Ingwer, Anis, Salz |

Zubereitung

- Die Chilischote zusammen mit dem Ingwer und der Currypaste in etwas Rapsöl anrösten, mit Kokosmilch ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben.
- Fisch in einer Pfanne glasig braten und zur Seite stellen.
- In einem Wok/Pfanne das Gemüse anrösten. Mit der Curry-Kokossauce ablöschen und reduzieren lassen.
- Den Fisch hinzugeben und garziehen lassen.
- Quinoa nach Packungsanleitung garen und mit dem Curry servieren.

TIPP: Je nach Saison eignen sich auch viele andere bunte Gemüsesorten für dieses Curry.

L.: Roxana J. Nolte-Jochheim,
B.Sc. Ernährungstherapie & Köchin
Leitende Ernährungstherapeutin
Nordseeklinik Westfalen

R.: Cindy Maréchal
Dipl. oec. troph. (FH)
Ernährungstherapeutin



Gebratener Chicorée mit Camembert, Granatapfelkernen und Walnuss

(Nährwerte pro Portion: 366 kcal, 10,5 g Eiweiß, 29,6 Fett davon 8 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

| | |
|-------|------------------------------------|
| 300 g | Chicorée |
| 100 g | Granatapfelkerne |
| 60 g | Camembert |
| 40 g | Walnüsse |
| 25 g | Heidel-/ oder Preiselbeerkonfitüre |
| 1 TL | Rapsöl |

Zubereitung

- Chicorée halbieren. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl ca. 5 Minuten braten.
- Chicorée in eine Auflaufform geben und ca. 6 Minuten bei 200 °C im Ofen garen.
- Camembert in Streifen schneiden und auf den Chicorée geben, diesen dann ca. 6 Minuten bei 200 °C gratinieren.
- Walnüsse rösten.
- Chicorée zusammen mit der Konfitüre, den Granatapfelkernen und gerösteten Walnüssen anrichten.

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungstherapeutinnen
der Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr

www.PRAEGRESS.de

