

Ganz. Schön. Bitter.

Schmeckt uns etwas nicht, verziehen wir spontan das Gesicht. Bei Babys und Kleinkindern ist dieser Reflex noch stark ausgeprägt. Dass nicht alles schlecht sein muss, was auf den ersten Bissen gewöhnungsbedürftig erscheint, beweisen Bitterstoffe. Genau genommen, haben diese besonderen Wirkstoffe in einigen Pflanzen für die Gesundheit sogar enorme Vorteile.

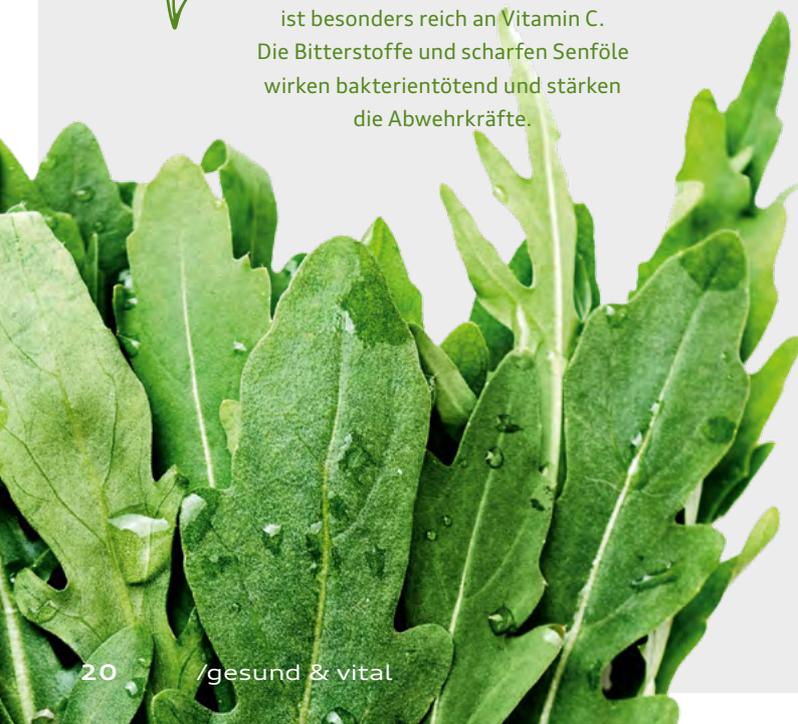
Bittersensoren befinden sich fast auf der gesamten Zungenoberfläche. Einst bildeten sie ein wichtiges Alarmsystem, das uns vor Vergiftungen durch Pflanzen schützen sollte. Zum Einsatz kommt es nur noch selten. Dabei können die rund 25 Bitter-Rezeptor-Typen theoretisch tausende Bittersubstanzen erkennen. Die meisten Menschen bevorzugen süße und herzhaftere Speisen, die viel Energie liefern. Da dem Körper beim Essen durch die entsprechenden Rezeptoren signalisiert wird, davon möglichst große Mengen aufzunehmen, können die Dinge außer Kontrolle geraten. Die langfristige Folge: zu viel Gewicht.



Erfahren Sie online mehr auf
www.audibkk.de/gesundheits/bitterstoffe

Rucola

Der Rucola ist bekannt und beliebt für seinen extravaganten scharfpfeffrigen Geschmack. Dieser Salat enthält wertvolle Mineralstoffe und ist besonders reich an Vitamin C. Die Bitterstoffe und scharfen Senföle wirken bakterientötend und stärken die Abwehrkräfte.



Rosenkohl

enthält neben den wertvollen Bitterstoffen außerdem viel Vitamin B und C, Kalium und eine Menge Ballaststoffe. Spezielle Nährstoffkombinationen in den Blättchen sollen die Konzentrationsfähigkeit fördern und die Nerven beruhigen.

Lebensmittel wie Radicchio, Radieschen und Rosenkohl haben viele Bitterstoffe. Kommen sie in Kontakt mit den Geschmacksnerven, sondern die Verdauungsorgane Enzyme und Verdauungssäfte ab. Dadurch werden Nährstoffe besser verwertet, die Entgiftungsfunktion der Leber gefördert und Schadstoffe abgebaut. Die Intensität des bitteren Geschmacks begrenzt außerdem Hunger und Esslust. Die Natur hat das klug eingerichtet: Denn Bitterstoffe sind Gifte, mit denen sich Pflanzen vor Fressfeinden schützen. Darauf reagiert der Körper mit eigenen Abwehrmechanismen, die man nutzen kann, um den Appetit zu zügeln.

Die Bitterstoffe des Chicorées unterstützen Leber und Galle, sorgen für gesunde Darmflora, stimulieren Magensaft, aktivieren Milz und Bauchspeicheldrüse und senken Cholesterin und hohen Blutdruck. Die besten Bitterstoffe sitzen im Mittelkeil am Wurzelende. Sie sollte man also nicht wegschneiden.



Chicorée