

Bitter macht gesund

Pflanzen produzieren Bitterstoffe, um sich z.B. vor Fraßfeinden zu schützen, d. h. diese sogenannten sekundären Pflanzenstoffe retten vielen Pflanzen das Leben. Auch der Mensch benötigt Bitterstoffe, um gesund und letztendlich auch am Leben zu bleiben. Doch kann er sie nur über die Nahrung zu sich nehmen, was jedoch in den letzten Jahrzehnten immer schwieriger geworden ist. Die gesunden Bitterstoffe werden zusehends aus Gemüse und Obst herausgezüchtet, so dass man sich bei der Aufnahme von Bitterstoffen nur noch auf Wildgemüse, Wildkräuter und Bio-Gemüse verlassen kann.

Die Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Claudia Ritter, die bereits Ratgeber wie "Heilpflanzenkraft gegen Viren" oder "Pflanzliche Antibiotika selbst gemacht" veröffentlicht hat, hat sich in ihrem neuesten Buch komplett dem Thema "Bitterstoffe" gewidmet. Darin gibt sie zu Beginn einen kurzen Abriss über die Theorie, d.h. was Bitterstoffe sind, wie sie gebildet werden, was der Bitterwert bedeutet und wie Bitterstoffe schon seit Jahrhunderten in der Medizin angewendet werden.

Darauf folgen 24 Kurzporträts von den wichtigsten und bekanntesten Bitterpflanzen, wobei die Liste noch länger fortgesetzt werden könnte. Von Artischocke über Galgant und Engelwurz bis Löwenzahn und Wegwarte werden einige sehr bekannte, aber auch einige weniger geläufige Pflanzen hier von Claudia Ritter vorgestellt. Das Kurzporträt enthält immer eine allgemeine Beschreibung der Herkunft, des Aussehens und der Verwendung - ergänzt durch Rezepte für Tees, Tinkturen oder auch Angaben zu verfügbaren Fertigpräparaten, die die Einnahme für diejenigen erleichtern, die sich die eigene Zubereitung ersparen wollen.

Der dritte Teil des Ratgebers enthält viele Rezepte, mit denen man die Ernährung um Bitterstoffe ergänzen kann, z.B. mit Chicoréeegratin oder Grünkohl-Smoothie sowie Fruchtsalat mit Grapefruit und Bitterorange. Wenn jedoch schon diverse Beschwerden vorhanden sind und man gezielt gegen Verdauungsstörungen oder einen erhöhten Cholesterinspiegel vorgehen oder den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen möchte, dann hat Claudia Ritter passende Rezepte und Anregungen im Kapitel "Beschwerden behandeln" parat.

Sowohl erfahrene Kräuterheilkundler als auch Laien können sich in diesem Ratgeber Tipps und Anregungen für eine bitterstoffhaltigere Ernährung holen und die eine oder andere Bitterstoffpflanze, die vielleicht im Garten oder am Wegesrand wächst, kennenlernen oder wiederentdecken. Zur besseren Identifizierung der Pflanzen wäre jedoch bei jedem Kurzporträt ein Foto, das die Pflanze komplett zeigt, von Vorteil gewesen - dennoch ein gelungener Ratgeber für eine gesündere Ernährung und ein Plädoyer für den Spruch "Medizin muss bitter schmecken"!

Sabine Mahnel 16.10.2023

Quelle: www.literaturmarkt.info