

Ayurveda-Box

Bitter im Mund – im Magen gesund

Die Geschmacksrichtung «bitter» kommt in unserem Essen immer weniger vor. Schade – damit fehlt uns ein wichtiger Bestandteil, der die Verdauung auf natürliche Art und Weise ankurbelt. Besonders im Frühling ist es ratsam, vermehrt Nahrung mit Bitterstoffen in unseren Speiseplan einzuplanen. Aktuell stellt uns die Natur grad jetzt bittere Salate, Gemüse und Kräuter zur Verfügung, die das gesamte Verdauungssystem unterstützen.

Wer Speisen mit Bitterstoffen in seine Essgewohnheiten einbaut, tut seiner Verdauung viel Gutes. Der bittere Geschmack regt über das Nervensystem im Gehirn das Verdauungssystem an. Magen, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse produzieren mehr Magensaft, Gallenflüssigkeit und setzen Enzyme frei. Alles Substanzen, die lebensnotwendig und wichtig sind für das Aufspalten der Nahrung und die Aufnahme von Energie-, Nähr- und Vitalstoffen. Zusätz-



lich wird die Funktion der Leber angeregt und die Ausscheidung von Schadstoffen optimiert.

Ein bitterer Frühlingskick

Leichte, gedämpfte Speisen aus bitteren Frühlings-Gemüsen und Kräutern bringen unseren

Stoffwechsel so richtig auf Trab. Nebenbei vertreiben sie die Frühlingsmüdigkeit und schenken uns die nötige Vitalität und Leichtigkeit. So sind frische, junge Blattsalate und Wildkräuter die optimale Nahrung, die uns beim inneren Frühjahrsputz helfen. Im Bereich der Salate sind dies Bärlauch, Chicorée, Radicchio, Löwenzahn, Rucola und Endivie. Bei den Gemüsen sind es Artischocke, Spinat, Spargel, Rosenkohl, Grünkohl, Aubergine und Lauch. Einen wichtigen Beitrag zu geschmacklich interessanten und entschlackenden Frühlingserichten liefern Küchenkräuter und Gewürze mit Bitteranteilen, zum Beispiel Dill, Liebstöckel, Wermut, Salbei, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Kurkuma und Safran.

Mein persönlicher Tipp: Zu einem Bitter-Frühlingsalat eine süßsaure Salatsauce mit mildem Balsamico, Honig, Öl, etwas Salz und Pfeffer zubereiten. Das gleicht die Eigenschaften von bitter aus und schmeckt gut.

Trudi Bübler
www.ayurveda-erleben.ch