

Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund, sagt der Volksmund – aber dennoch haben es bitter schmeckende Gemüse, Wurzeln und Kräuter schwer, sich als genussvolle Nahrungsmittel zu behaupten.

Text: Heinz Knieriemen Fotos: René Berner



Bitteres für Magen und S

Der bittere Geschmack ist nicht so positiv belegt wie das verführerische Süsse. Bitter wird häufig als ein Makel empfunden, und so wurde es aus Salatgurken herausgezüchtet. Doch seit einigen Jahren erfreuen sich die Bitteren unter den Salaten, Gemüsen, Wurzeln und Kräutern wieder eines grossen Zuspruchs – nachdem Fast Food und die Fit- und Light-Welle die Bitterstoffe weit gehend verdrängt hatten.

Vielleicht sind es aber gerade das dezente bittere Olivenöl und die bitteren Salate, die zur Beliebtheit italienischer Restaurants beitragen. Nicht ohne Grund steht die mediterrane Küche, die «Italia-

nità», hoch im Kurs in der Ernährung und in der Diätetik. Hier wird das Bittere nicht verdrängt und trägt zur besseren Fettverdauung und zu einer heiteren Stimmung am Tisch bei.

Farbenfrohe Zichorien

Was wäre wohl ein Herbst und Winter ohne die farbenfrohen und schmackhaften Zichoriensalate? Ihre Vielfalt lässt zu, auch während der ganzen an Frischgemüsen armen Jahreszeit appetitanregende Salatplatten und Speisen anzurichten. Doch kaum jemand ist sich bewusst, welch reiche Familie uns eine einzige

Pflanze beschert hat. Alle Zichoriensalate stammen von der Wegwarte (*Cichorium intybus*) ab. Sie wächst mit ihren strahlendblauen Blüten in ganz Europa, aber auch in Nordafrika und weiten Teilen Asiens wild. Einige Kulturformen der Salatzychorien gelangten schon in der Antike bei Römern, Griechen und Ägyptern zu hohen Ehren.

Die Wildformen der Wegwarte haben viele Salate hervorgebracht, die unseren Speisezetteln bereichern: die Treib- und die Schnitzzichorie, den Brüsseler Chicorée, den Catalogna, Radicchio, Cicorino rosso und verde, den Zuckerhut und nicht zu vergessen die Endivien. Ähnliche An-



eele

sprüche stellt der Löwenzahn, obwohl er den Botanikern ein Schnippchen geschlagen hat und eine eigene Gattung (*Taraxacum*) innerhalb der Korbblütler belegt.

Ein bleicher Belgier

Allgemeiner Beliebtheit erfreut sich der zartbittere Chicorée, auch Brüsseler Witloof oder Treibzichorie genannt. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts wird er in Belgien kultiviert und ist mittlerweile in vielen Teilen der Welt verbreitet. Er wird nach Mitte Mai direkt in nahrhaften lockeren Boden in einem Reihenabstand von 40 Zentimeter gesät. Durch Erd dünnern

(Abstand 15 Zentimeter) und regelmässiges Hacken werden kräftige Wurzeln erzielt. Ungewöhnlich ist das weitere Vorgehen beim Chicorée: Vor den ersten Frösten werden die Blätter knapp zwei Finger breit über dem Blattansatz gekappt und die Pflanzen möglichst kühl bis zum Antreiben gelagert. Etwa drei Wochen bevor der Brüsseler geerntet werden soll, werden die Wurzeln auf 30 Zentimeter Länge abgeschnitten und nebeneinander in einen Kübel gestellt. Die neuen Sorten gedeihen ohne Erdaufgabe und müssen nur etwa vier Zentimeter hoch in lauwarmem Wasser angegossen und mit einem dunklen Kehrtrichsack als Haube

bedeckt werden. Bei Temperaturen von etwa 15 Grad wachsen bei völliger Dunkelheit die nitratarmen, zartgelben Zapfen heran, die nahezu ohne Rüstarbeit in der Küche verwendet werden können.

Ein bitterer Italiener

Ein alter Bekannter für die Spätsommer- und Herbsterte ist der Radicchio, auch Kopfzichorie genannt. Die weinroten Blattflächen mit weissen Rippen machen ihn besonders attraktiv. Ausgesät wird der Radicchio ab Juni, die Ernte sollte vor Eintritt des ersten Frostes abgeschlossen sein. Auch der Cicorino rosso und der Cicorino verde sind einheimische Kulturformen der Wegwarte. Die heute verwendeten Sorten stammen aus Norditalien. Sie sind für die Ernte im zeitigen Frühjahr gedacht. Die Cicorino-Arten sind bitterer als ihre Verwandten, haben aber mittlerweile viele Liebhaber.

Die Aussaat erfolgt bis Anfang Juni. Ende Oktober wird das Laub abgeschnitten, wobei das Herzblatt unverletzt bleiben muss. Wenn im Winter eine Schneedecke fehlt, wird mit Strohmulch vor Frösten geschützt. Die roten Rosetten werden bis April geerntet, während mit der grünen Varietät bis Mai gewartet werden kann. Später gehen beide Arten in Blüte und schmücken sich, wie alle ihre Verwandten, mit den hellblauen Blütensternen der Wegwarte.

Catalogna, Zuckerhut und Endivie

Der Catalogna, auch Blattzichorie genannt, ist bei uns erst durch italienische Gastarbeiter bekannt geworden. Die löwenzahnartigen, dunkelgrünen Blätter enthalten ebenfalls viel Bitterstoffe und finden in Mischsalaten oder gedämpft viel Anklang. Die Aussaat erfolgt von März bis Anfang Juli in Reihen von 30 Zentimetern Abstand. Später wird vereinzelt. Etwa drei Monate nach Aussaat ist Erntezeit.

Auch bei uns seit langem bekannt und beliebt ist der Zuckerhut mit seinen grossen gelbgrünen geschlossenen Köpfen. Die Aussaatzeit erstreckt sich von Mai bis Mitte Juli, die Pflanzzeit liegt zwischen Juni und Anfang August. In milden, geschützten Lagen kann bis weit in den Winter hinein geerntet werden. Allgemeiner Beliebtheit erfreuen



Wegwarte (*Cichorium intybus*): Von ihr stammen alle Zichoriensalate ab

sich auch die Endiviensalate. Der problemlose «Grüne Riese» kann ab Spätsommer geerntet werden, am besten haltbar ist jedoch der langsam wachsende Eskariol, der auch etwas Frost verträgt.

Eine grosse Familie

Die weitere Vielfalt der bitteren Pflanzen kann hier nur gestreift werden: Gartenkresse und Portulak, der sich auch bei uns von Griechenland kommend immer mehr ausbreitet; Artischocke und der nahe Verwandte Korbblütler Kardy, der auf Wochenmärkten erhältlich ist, schwarzer Senf und der in vielen Gärten präsente Rucola; die vielseitig in der Küche verwendbare Mariendistel, eine Gartenzier, und die bitteren Kräuter Wermut, Beifuss, gelber Enzian, Chinarrinde und Fieberklee, um nur einige wichtige zu nennen. Doch auch die bei uns heimischen Wildpflanzen, wie etwa die Rosengewächse Blutwurz und Nelkenwurz, tragen den bitteren Geschmack weiter, fördern die Fettverdauung und machen Essen zu einem sinnlichen Erlebnis.

Der Wermutstropfen fürs Leben

Mag der Bitterstoff in seiner reinen Form auch Abwehr hervorrufen – er gehört immer zur Vollendung einer Geschmackskomposition. Ein Mensch, dem die Geschmacksempfindung für das Bittere verloren ginge, wäre arm dran. Das Bittere im Leben, jener Wermutstropfen, gehört also dazu, auch wenn das gern verdrängt wird.

Bitterstoffe oder Amara sind Teil der Natur und ihrer Pflanzen. Sie haben weniger eine Bedeutung als pharmakologisch wirksame Einzelsubstanzen, sondern sind meist ein Sammelbegriff für bitter schmeckende Aromen, die hauptsächlich in Korbblütlern (Asteren, Disteln, Beifussarten), Enziangewächsen, Lippenblütlern, Salaten wie den Zichoriengewächsen, Kürbisarten und exotischen Rinden (Chinarinde) und Wurzeln wie Kurkuma vorkommen.

Bitterstoffe verwöhnen Magen und Gemüt

Die Wirkung der Bitterstoffe beruht auf einer von den Sinnesorganen der Mundhöhle ausgehenden Erregung der Magensaftsekretion. Sie aktiviert die Bauchspeicheldrüse und die Gallensaftförderung, was letztlich Auswirkungen auf den gesamten Stoffwechsel und damit auch die Psyche, das allgemeine Wohlbefinden hat. Die Bitterstoffe können hilfreich sein bei vielen Störungen des Magen-Darm-Traktes wie Magendruck, Sodbrennen, Aufstossen, Blähungen, Stuhlträgheit, Gallensteinen, Gallenblasenentzündung, Gelbsucht, Leberkrankheiten und Würmern.

Bei den Bitterstoffen spielen die Art, der Zeitpunkt der Einnahme und die Dosis eine Rolle. Die Erfahrung hat gezeigt, dass kleine Gaben die Verdauung begünstigen, wogegen grössere Dosen bestimmter Pflanzen, zum Beispiel Beifuss oder Wermut, eher das Gegenteil bewirken. Die Bittertees, Amaratropfen, Aperitifs, Magenliköre und -weine (Wermutwein, Kalmuswein) sollten in kleinen Schlucken etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit eingenommen werden, damit sie ihre volle Wirkung zu entfalten können.

Beachten Sie auch die Rezepte ab Seite 38

Bittere Kuren gegen Alltagsbeschwerden

Pflanzliche Bitterstoffe können bei vielen Alltagsbeschwerden helfen.

- Bei Krämpfen, Unruhe oder Stress im Zusammenhang mit Verdauungsbeschwerden hilft folgende Bittertee-Kur: drei Wochen lang täglich vor den Mahlzeiten zwei bis drei Tassen Schafgarbentee trinken.
- Hilfreich bei Reizmagen, Reizdarm und Nervenschwäche ist ein Tee aus Löwenzahnblättern und Löwenzahnwurzeln – in der dunklen Jahreszeit besonders in Kombination mit Hafer, Kamille und Johanniskraut.
- Verstopfungen, Blähungen und schlaffe Haut: Gehen die Beschwerden mit Kälte und Schwäche am Bauch einher, ist es wichtig, den Tonus von Magen und Darm anzuregen. Auch hier ist eine mehrwöchige Kur mit Schafgarben- oder Engelwurztee sinnvoll.
- Blässe, Konzentrationschwierigkeiten, Müdigkeit: Bitterstoffe wie zum Beispiel Tausendgüldenkraut regen – regelmässig zugeführt – auch die Blutbildung an und können so einer Anämie (Blutarmut) entgegenwirken.
- Übergewicht: Die Einnahme pflanzlicher Bitterstoffe kann die Energieverbrennung anregen. Entsprechende Pflanzen-Präparate gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Alternative: alkoholfreie Bitter-Elixiere aus dem Reformhaus.
- Frauenleiden: Bei Menstruationsbeschwerden, wie Blähungen, Krämpfen oder Kopfschmerzen, ist Schafgarbe die Kardinalheilpflanze für den Bauch. Weiterer Vorteil: Der Zyklus wird stabiler, die Blutung klarer.

Medical Mirror



Zuckerhut mit Gorgonzola-Dressing

1 Kopf Zuckerhut
2 EL Essig
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
125 g Gorgonzola

Zubereitung:

Den Zuckerhutsalat waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Für das Dressing Essig, Öl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Den Gorgonzola in kleine Stücke zerkrümeln. Den Käse mit dem Dressing mischen und alles unter den Salat heben.



REZEPTE

Speisen für den bitteren Genuss

Frittata dei carciofi (Artischockenomelett)

4 Artischocken, jung und zart
2 EL Zitronensaft
4 Eier
2 EL Milch
4 EL Olivenöl
2 EL Butter
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die holzigen äusseren Blätter der Artischocken entfernen, von den übrigen Blättern die Spitzen abschneiden. Artischocken achteln, das Heu entfernen. Geputzte Artischocken sofort in Wasser mit dem Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Artischocken aus dem Zitronenwasser nehmen, gut trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Mehl bestäuben und im heissen Öl goldgelb backen. Herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Pfanne säubern.

Eier mit der Milch verquirlen, salzen und pfeffern. In der Pfanne die Butter schmelzen lassen, Artischocken hineingeben und die Eiermischung angiesen (oder nacheinander vier Portionen zubereiten). Die Unterseite goldgelb backen, dabei die Pfanne ab und zu rütteln. Omelett auf einen Teller gleiten lassen und wenden. Bei milder Hitze fertig backen, heiss servieren.



Chicorée à l'Orange

1,2 kg Chicorée, der Länge nach halbiert und diese Stücke quer zur Längsrichtung gedrittelt
2 grosse Zwiebeln, fein geschnitten
3 EL Olivenöl
2 EL Sojasauce
Muskatnuss, gerieben
geraffelte Schale und Saft einer Orange
1 Chilischote, frisch oder getrocknet, fein gemörsert
Kräutersalz

Zubereitung:

Zwiebeln im Öl anbraten. Chicorée, Muskatnuss, Sojasauce und Chili zugeben und fünf Minuten weiterdünsten. Geraffelte Orangenschale und -saft einrühren. Weiterköcheln, bis Chicorée gar ist. Mit Kräutersalz abschmecken.



Avocadosalat mit Radicchio

- 1 Radicchio
- 1 rosa Grapefruit
- 2 Avocados
- 1 Zwiebel
- 2 EL Weinessig
- 1 TL milder Senf
- Salz, Zucker
- 4 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Radicchio zerpfücken, waschen und gut trockentupfen. Grapefruit so dick schälen, dass die weisse Haut mitentfernt wird. Grapefruit in dünne Scheiben schneiden. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Radicchio, Grapefruit und Avocados auf einem grossen Teller anrichten. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Essig mit Senf, Salz, Zucker und Zwiebelwürfeln verrühren. Das Öl unterschlagen. Salatsauce über dem Salat verteilen.

Kardy-Kartoffel-Gemüse

- 800 g Kardy
- 200 g junge Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Chili
- 3 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Kardy in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen und längs vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und vierteln. Das Olivenöl in einen Topf geben. Den Knoblauch, die Nelken, die Chilisohote und das Lorbeerblatt hineingeben und unter Rühren eine Minute erhitzen. Dann einen Liter Wasser zugiessen. Aufkochen lassen und alles eine Minute kochen lassen. Salzen und die Kartoffeln dazugeben, zehn Minuten garen lassen und dann Kardy hinzufügen. Zugedeckt weitere zehn bis zwölf Minuten kochen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist. Dabei zwei- oder dreimal vorsichtig umrühren.

Catalogna-Risotto

- 40 g weiche Butter
- 1 Zitrone
- 500 g Catalogna
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 280 g Risotto-Reis
- 1 dl Weisswein
- 1 l heisse Gemüsebouillon
- 80 g Parmesan
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die weiche Butter mit abgeriebener Zitronenschale vermengen und kalt stellen. Den Catalogna-Strunk auseinander nehmen. Von den Blättern die grünen Spitzen wegschneiden und beiseite legen. Die restlichen Teile fein schneiden. Zwiebel hacken und in Olivenöl anziehen, fein geschnittene Catalogna mitdünsten. Den Reis untermengen, mit Weisswein ablöschen, etwas Bouillon dazugiessen und einkochen. Immer wieder Bouillon dazugiessen, bis der

Reis «al dente» ist. Ein Drittel des Parmesans mit dem Sparschäler hobeln, den Rest reiben. Petersilie hacken und mit den übrig gelassenen Catalogna-Spitzen unter den Reis mengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit geriebenem Parmesan und Zitronenbutter sämig verfeinern. Parmesanspäne darüber streuen.

Mariendistel-Spargel

Im April und Mai können die jungen Stängel der Mariendistel geschält wie Spargel zubereitet werden. Sie werden mit frisch gehackter Petersilie, brauner Butter und neuen Kartoffeln gereicht. Die jungen Blätter geben getrocknet einen feinen Bittertee, die Blüte kann im Mai und Juni ungeöffnet zu Kochgemüse wie Artischocken zubereitet werden. ■



Saisontabelle für bittere Salate	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Radicchio												
Eisbergsalat												
Lattich												
Endivien												
Chinakohl												
Zuckerhut												
Chicorée												
Cicorino rosso												
Cicorino verde												
Catalogna												

= Saison