



## BITTER IS(S)T GESUND

**Je mehr Bitter sensibel du bist, umso mehr wird es Zeit dich diesen Blog zu lesen !**

**Das wichtigste zuerst 😊**

Falls du mal einen Heißhunger hast, obwohl du eigentlich gerade fastest oder auf Diät bist. Greife zu mindestens 74 % Bitterschokolade oder noch höher prozentiger und /oder Grapefruit und es erledigt sich alles in Minuten. Ein sehr bitteres Bier tuts auch am besten bei Zimmertemperatur 😊

**Aber nun zum wichtigem und Kulinarischem !**

Alles in unserer Natur, hat meistens einen logischen Hintergrund. Kräuter, Pflanzen, Gemüse haben Bitterstoffe über Jahrtausende aufgebaut um ihr Immunsystem aufzubauen und sich vor Fressfeinden zu schützen. Chicorée, Radiccio, Trevisiano, Endivie, Liebstöckel, Artischocken, Schafgarbe, Löwenzahn, Galgant, Kurkuma, Schwarzkümmel ( Nigella, Petersilie, Koriander, Kardamom, Zimt, Lavendel, Salbei, Rucola und noch viele andere Lebensmittel. Natürliche Bitterstoffe sind für uns Menschen aber auch Schutz- und Heilstoffe, gut für Magen und Darm. Das wusste schon 400 v.Chr. der griechische Arzt und Lehrer Hippokrates sowie unsere berühmte Benediktinerin Frau Hildegard von Bingen im 11. Jahrhundert.

Brennnessel zum Beispiel hat sich die Ameisensäure in den Haarspitzen zugelegt, um sich ebenfalls vor tierischen Fressfeinden zu schützen. Bei den meisten Pflanzen ist die Menge des Giftes aber so gering, dass diese zwar bitter schmecken, für uns aber unbedenklich sind.

**Professionelles Gewürz-Handwerk in höchster Vollendung**  
MANUFAKTUR | CATERING | BERATUNG | EVENTLOCATION | KOCHSCHULE

[www.pure-flavour-taste.com](http://www.pure-flavour-taste.com) | [www.peter-scharff.de](http://www.peter-scharff.de)



Dass, die Lebensmittel- Industrie in den letzten Jahrzehnten versucht die Bitterstoffe weg zu züchten ist unumstritten! Bitter verkauft sich schlecht. Wenn bitter im Produkt drin ist, verzehrt man nicht viel.

Dadurch wurden unsere ursprünglichen Geschmacksnerven mehr oder weniger in den letzten Jahrzehnten manipuliert.

**Je weniger du Bitter sensibel bist und nicht magst, umso mehr wird es Zeit dich zurück zu finden in die normale Welt des Bitteren.**

### **Bitterstoffe sind gut für Magen und Darm**

Ernährungsexperten sind sich heutzutage ebenfalls darüber einig, dass Bitterstoffe viele positive Wirkungen auf Verdauung und Darmgesundheit haben. Sie fördern die Produktion und Freisetzung von Gallenflüssigkeit und den Verdauungsekreten aus der Bauchspeicheldrüse und sorgen für eine bessere Aufnahme der Nährstoffe. Diese Wirkungen lassen uns schneller satt werden, was das Risiko von Übergewicht senkt.

Damit nicht genug, Bitterstoffe sorgen für eine gesunde Darmflora, wirken antientzündlich, helfen bei der Entgiftung und unterstützen unser Immunsystem.

### **Bitterstoffe in der Küche:**

Man muss wissen, Bitterstoffe sind hitzeempfindlich!

In der Spitzengastronomie spricht man heute von der Rückkehr der Bitterstoffe, weil man in der Küche durch Zugabe von Bitterstoffen, z.B. wenn man kurz vor dem servieren Artischockenblätter für ein paar Minuten bei 80° C in der Jus ziehen lässt, wie es der Pariser 3 Sternekoch Pierre Gagnaire seinen Köchen aufgetragen hat, der Gast die Sauce auf der Zunge polarisiert wahrnimmt. Die Sauce bekommt mehr Aufmerksamkeit wie, wenn sie nur lecker, rund und gut schmeckt.

**Professionelles Gewürz-Handwerk in höchster Vollendung**  
MANUFAKTUR | CATERING | BERATUNG | EVENTLOCATION | KOCHSCHULE

[www.pure-flavour-taste.com](http://www.pure-flavour-taste.com) | [www.peter-scharff.de](http://www.peter-scharff.de)

PURE FLAVOUR TASTE

Peter Scharff

Bitterstoffe sind nicht immer gesund. Es gibt sie auch bei unreifen Früchten und Gemüse wie unreifen Auberginen, grünen Tomaten, grüne Stellen an Kartoffeln etc. Diese solltest du auf keinen Fall zu dir nehmen!!

**Professionelles Gewürz-Handwerk in höchster Vollendung**

MANUFAKTUR | CATERING | BERATUNG | EVENTLOCATION | KOCHSCHULE

---

[www.pure-flavour-taste.com](http://www.pure-flavour-taste.com) | [www.peter-scharff.de](http://www.peter-scharff.de)