Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Warum sind Bitterstoffe so wertvoll?

Mon, 05/23/2016 - 11:38

Für unsere frühen Vorfahren bedeutete ein bitterer Geschmack ein Warnsignal, denn er gab einen Hinweis auf eine möglicherweise giftige Nahrungsquelle. Heute stellen bittere Lebensmittel zwar kein Warnsignal mehr dar, eine geschmackliche Vorliebe für das Bittere hat der Mensch trotzdem nicht entwickelt. Noch immer bevorzugen wir die Geschmacksrichtungen süß sowie salzig.
Zu den Bitterstoffen zählen unterschiedliche chemische Verbindungen, darunter Cynarin aus der Artischocke und Naringin aus der Pampelmuse (Grapefruit). Die bitterste natürlich vorkommende Substanz der Welt ist übrigens das Amarogentin, welches aus der Enzianwurzel gewonnen wird.
Damit Obst und Gemüse milder schmecken, werden diese bitteren Komponenten herausgezüchtet. Mit den Bitterstoffen geht jedoch auch eine Reihe positiver Wirkungen verloren. Der bittere Geschmack regt den Speichelfluss an, fördert die Ausschüttung von Verdauungssäften in Magen, Bauchspeicheldrüse und Galle, aktiviert die Magen-Darm-Bewegungen und fördert die Entgiftungsfunktion der Leber. Liegen Personen, die sich nach einem reichlichen Essen einen Kräuterbitter genehmigen, also richtig? Nicht ganz, denn der enthaltene Alkohol selbst scheint die Verdauung zu verlangsamen und so den Effekt der Bitterstoffe zu mindern.
Dagegen ist der regelmäßige Verzehr von bitteren Gemüsesorten absolut empfehlenswert. Dazu gehören unter anderem Radicchio, Endivie, Artischocken, Rucola und Rosenkohl. Alte und traditionelle Sorten, wie sie teilweise auf Bauernmärkten und in Bioläden zu finden sind, haben häufig noch einen höheren Gehalt an Bitterstoffen als die kommerziell genutzten Sorten. Auch Wildpflanzen wie beispielsweise Löwenzahn sind reich an Bitterstoffen.

Medien-Informationen
Bozen, 23.05.2016