

DEUTSCHE AUSGABE

ELLE

SEPTEMBER
2023

DEUTSCHLAND € 7,50

ÖSTERREICH € 7,50

SCHWEIZ SFR 12,20

UNSERE
100
LAUFSTEG
LIEBLINGE
DAS WERDEN DIE
BESTSELLER
VON MORGEN



*Die
neue*

ELEGANZ

WAS WIR JETZT VON DEN GROSSEN
STIL-IKONEN LERNEN KÖNNEN.
SO COOL, SO EINFACH!

SCHÖN BITTER

Bühne frei für einen
polarisierenden
Geschmack: Pflanzliche
BITTERSTOFFE
stecken voller
Heilkräfte



d

DIE VERDAUUNG beginnt im Mund. Während der Speichel beim Kauen damit beschäftigt ist, unsere Mahlzeiten in ihre Einzelteile aufzuspalten, ist auch die Zunge am Werk: Ihre Geschmackssensoren reagieren. Und zwar auf einen Bitterreiz besonders stark: Rezeptoren stimulieren Magen, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse. Und sorgen so dafür, dass die Produktion von Verdauungssäften in Gang gebracht wird. Das Problem: Bitterstoffe sind vom Aussterben bedroht.

Bitterstoffe haben viele Vorteile. Nur Schwangere sollten sich dazu von ihrem Arzt beraten lassen!

„Die Nahrungsmittelindustrie macht sich die Vorliebe der Menschen für Süßes zunutze“, sagt Susanne Abbassian Korasani, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Pflanzenheilkunde und Heilernährung. „Die für unsere Gesundheit so wichtigen Bitterstoffe werden immer mehr aus unseren konventionellen Lebensmitteln herausgezüchtet, um sie den Konsumenten vermeintlich schmackhafter zu machen. Spargel, Rosenkohl oder auch Chicorée schmecken heute nicht mehr wirklich bitter.“ Über Jahrzehnte hinweg hat die Lebensmittelindustrie unsere Geschmacksknospen fast ausschließlich auf Salziges und Süßes trainiert. Bitteres wird nach und nach fremder, schmeckt deshalb unangenehmer und verschwindet so mehr und mehr vom Speiseplan. Dagegen steuern in jüngster Zeit Kochbücher wie „Bitter“ (Hädecke, 34 €), die den bitteren Geschmack in die moderne Küche wieder integrieren.

INSTINKTIVE VORSICHT

Dass der Mensch mit Bitterstoffen fremdelt, ist in der Natur angelegt. Sie dienen in erster Linie zum Schutz: Pflanzen bilden bittere Verbindungen, um Fressfeinde abzuwehren. Einige Tiere sind jedoch schlauer. „Schafe suchen instinktiv nach bitteren Wildkräu-

tern wie Schafgarbe, wenn sie sich nicht gut fühlen. In ihnen ist angelegt, dass sie sich damit von Krankheitserregern reinigen und Magen-Darm-Beschwerden lindern können“, erklärt Susanne Abbassian Korasani. Auch einige Affenarten kauen bei Bauchschmerzen oder Durchfall die sehr bitteren Blätter des Mjonsobaums. „Bitterstoffe sind die Apotheke der Natur“, sagt deshalb die Expertin. So gehörte früher eine Flasche „Schwedenbitter“ (gegen Magen-Darm-Probleme und vorbeugend gegen Erkältung) in jedes gut sortierte Medizinschränken.

HEILENDE WIRKUNG

Bitterstoffe liefern eine Bandbreite an medizinischen Vorteilen: Sie entziehen dem Blut pathogene Erreger und wirken so Entzündungen entgegen. Pathogene sind Mikroorganismen, Viren und Gifte, die Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen hervorrufen können. „Besonders die Verdauung und unsere Entgiftungsorgane fühlen sich gut unterstützt, wenn man sie mit Bitterstoffen entlastet“, erklärt Susanne Abbassian Korasani. „Für Leber, Galle, Magen und Darm sind sie das



1. Mit Wasser verdünnen: „Oxymel Bitter“ mit Wermut, Tausendgüldenkrout und Andorn, von KRUUT, um 15 €. 2. Pur oder im Getränk: „Bitter gut“-Tinktur von MINNEGARDEN, um 29 €. 3. „Jakob's Bitterkräuter“-Tee mit Enzianwurzel und Schafgarbenblüten, von HERBATHEK, um 9 €. 4. „Bitter Kapsel Bio“ mit Löwenzahnwurzel, von KASIMIR + LIESELOTTE, um 30 €

beruhigende Wirkung auf die PSYCHE

“BITTERSTOFFE haben eine

Mittel der Wahl, um alles im Fluss und in Balance zu halten.“ Funktioniert die Verdauung, wird auch das sich in der Darmschleimhaut befindende Immunsystem, das sogenannte GALT – das Gut Associated Lymphoid Tissue – gefördert. Mit über 70 Prozent stellt es die größte Ansammlung von Abwehrzellen im Körper dar. „Zudem helfen die Bitterstoffe, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren, Sodbrennen zu bremsen und haben eine beruhigende Wirkung auf die Psyche.“ Bitterstoffe helfen nicht nur dabei, Nährstoffe besser zu verwerten, sie regen auch den Fettstoffwechsel in Leber und Galle an und senken das Verlangen nach Zucker. Bitterstoffe sind damit wahre Fatburner.

MITTEL DER WAHL

Bitter fehlt in den meisten Haushalten – und somit auch in der Gesundheitsprophylaxe. Früher landeten bittere Gemüse oder Kräuter regelmäßig auf dem Teller. Heute muss man gezielter suchen, um von ihren heilenden Eigenschaften zu profitieren. „Es ist wichtig, nicht nur nach Geschmack einzukaufen, sondern auch auf die Wirkweise der Nahrung zu achten“, legt die Expertin nahe. „Meine Bitter-Favoriten sind Radicchio, Löwenzahn, Radieschen, Mangold, Artischocke, Rucola, Zitrone, Pomelo, Granatapfel, Kumquat sowie Hirse und Amaranth. Auch Gewürze können Bitterstoffe enthalten: Kardamom beispielsweise genauso wie Ingwer, Estragon und Zimt.“ Natürliche Bitterstoffe stecken in vielen Wildkräutern und Gemüsearten. Überraschender ist, dass sie auch in dunkler Schokolade, Obst, Walnüssen und Olivenöl vorkommen. Am besten eignen sich ursprüngliche Obst- und Gemüsesorten, die etwa auf dem Wochenmarkt direkt vom Erzeuger angeboten werden. Bei ihnen ist die Wahrscheinlichkeit, dass Bitterstoffe enthal-

ten sind, höher als bei extrem überzuchteten Lebensmitteln. Auf Kochen muss man übrigens nicht verzichten: Die meisten Bitterstoffe sind hitzestabil.

TRAININGSPROGRAMM

„Am effektivsten und schnellsten wirken Bitterstoffe, indem man sie morgens – etwa als Bittertee – auf nüchternen Magen zu sich nimmt“, rät Susanne Abbassian Korasani. Dabei gelangen sie über die Magen- und Darmschleimhaut direkt ins Blut und die Magensäfte werden bereitgestellt. Das ist die perfekte Basis für eine gute Verdauung über den Tag hinweg. „Abends hilft ein Bittertee oder ein Bitter-Drink, den Körper von zu vielen schlechten Bakterien und Viren zu befreien und Leber und Verdauung zu entlasten.“ Die unbeliebteste aller Geschmacksrichtungen hat eine Besonderheit, die sie von allen anderen unterscheidet: Anders als beispielsweise bei Salz, spielt die Menge bei Bitterem keine Rolle. Auch in kleinsten Dosen wird es vom Gehirn zuerst als unangenehm empfunden. Und: Manche Menschen empfinden Bitterstoffe stärker als andere und sind deshalb weniger davon zu überzeugen. Doch die Geschmacksknospen lassen sich trainieren! Je öfter man Bitteres probiert, desto eher gewöhnt man sich daran und findet den Geschmack nach einiger Zeit wahrscheinlich sogar richtig gut.

FRANZISKA FRANK

REZEPT: DAS „KORASANI“-DRESSING

- 1 TL Ume-Su-Sauce,
- 1–2 EL Tamari-Aminosauce,
- 1 EL Coco-Sojasauce,
- 2–3 EL Tahini (fein gerührt), etwas Kürbiskernöl,
- Olivenöl, 1 Spritzer Limettensaft, etwas Cayennepfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Das Dressing eignet sich nicht nur für Salat, sondern für alles, was auf den ersten Bissen zu bitter erscheint. Das Geheimnis: Alle anderen Geschmacksrichtungen (süß, salzig, sauer, umami) sind hier vereint.