

Herbaria

Bittrio®

Artischocke + Löwenzahn
+ Enzianwurzel



alkoholfrei

glutenfrei

vegan



Bitter ist mehr als eine Geschmacksrichtung.



Bitterstoffe sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, denn sie regen die Produktion der verdauungsfördernden Körpersäfte an. Es beginnt schon in der Mundhöhle: Sobald man den bitteren Geschmack wahrnimmt, wird Speichel erzeugt. Gleichzeitig fördern Bitterstoffe die Produktion von Galle und Magensäure und die Bauchspeicheldrüse wird angeregt.



Leider wird heute unangenehmer Geschmack sehr oft weggezüchtet. Deshalb sind viele Gemüse- und Obstsorten kaum noch bitter, die ursprünglich deutlich mehr Bitterstoffe enthielten – wie Chicoree oder Grapefruit.

Dabei haben Bitterstoffe sehr positive Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Früher zählte man sie sogar zu den natürlichen Essbremsern, vor allem für Süßes.

Natürlich mag es nicht jeder gerne bitter. Doch mit Bitterstoffen kann man sich vertraut machen. Wer regelmäßig Bitterstoffe genießt und die Menge nach und nach erhöht, gewöhnt sich schnell an sie.

Weil Bitterstoffe so wichtig sind für das Verdauungssystem, sind auch viele traditionelle Aperitifs bitter. Sie regen den Appetit an und aktivieren schon vor dem Essen den Stoffwechsel. Gleiches bewirkt der bittere Kräuterdigestif nach einer Mahlzeit: er soll den Körper bei der Verdauung unterstützen und so das Mahl „bekömmlicher“ machen.



Typische Pflanzen mit aromatischen Bitterstoffen sind z. B. die einheimische Artischocke oder Ingwer und Kurkuma, denen viele gute Eigenschaften zugesprochen werden. Reine Bitterstoffpflanzen sind Löwenzahn und Enzian, letztere ist übrigens die Pflanze mit dem höchsten natürlichen Bitterstoffgehalt.

Das erklärt auch die vielen Enzianschnäpse im Alpenraum.



Magen und Galle – Bitterstoffe regen die Produktion der Magensäure und der Gallenflüssigkeit an.

Verdauung – Bitterstoffe unterstützen die Produktion eigener Verdauungssäfte, dadurch kann die Nahrung leichter verstoffwechselt und wesentlich besser verwertet werden. Die wichtigen Nährstoffe gelangen so einfacher in den Körper.

Darf es also doch ein bisschen bitter sein?

