

23. September 2020

RADIOBEITRAG als Text

Bitterstoffe:

Warum es im Leben auch mal bitter schmecken sollte

Anmoderation:

Schon beim Gedanken an den bitteren Geschmack von Pampelmuse, Endivie oder Chicorée verziehen viele das Gesicht, denn Menschen essen lieber süß oder salzig. Warum es trotzdem ruhig mal bitter werden darf, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Semra Köksal informiert. Sie ist Diätassistentin und Ernährungsberaterin bei der AOK.

Länge: 1.56 Minuten

Semra Köksal:

Bitterstoffe regen den Speichelfluss an. Das fördert die Ausschüttung von Verdauungssäften und aktiviert somit die Magen-Darm-Bewegungen. So kann man Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl behandeln. Außerdem können Bitterstoffe auch beim Abnehmen helfen, da sie die Lust auf etwas Süßes hemmen und: Funktioniert die Verdauung besser und schneller, nimmt auch gleichzeitig das Hungergefühl ab.

Text:

erklärt Semra Köksal, Ernährungsberaterin bei der AOK. Während Menschen für „süß“ nur einen Rezeptor auf der Zunge haben, gibt es für „bitter“ etwa 25. Früher war das auch wichtig, da unsere Vorfahren giftige Pflanzen am bitteren Geschmack erkannt haben.

Semra Köksal:

In manchen Fällen können Bitterstoffe auch heute noch gefährlich sein. Zum Beispiel können Zucchini- und Kürbispflanzen bei heißem und trockenem Wetter verstärkt Bitterstoffe bilden. Je nachdem wie viel man davon aufnimmt, können Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfe und Durchfall die Folge sein. Deshalb sollten Zucchini nach Möglichkeit jung geerntet und nicht in der Nähe von Zierkürbissen angepflanzt werden. Die haben eine sehr hohe Konzentration an Bitterstoffen, die die Zucchini übernehmen.

Text:

Bitterstoffe kommen in verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, Kräutern und Gewürzen oder in Getränken wie Kaffee und grünem Tee vor. Allerdings schmeckt vielen „bitter“ nicht besonders.

Semra Köksal:

Bitteres zu mögen, kann man sich antrainieren. Kinder gewöhnen sich an den Geschmack zu gewöhnen, indem man ihnen eine Gemüsesorte sieben bis zehnmal anbietet – dann erkennen sie die Sorte und die Akzeptanz steigt in der Regel. Außerdem kann man bittere Sorten in eine abwechslungsreiche Kost einbauen oder aber auch etwas abmildern. Zum Beispiel kann man Chicorée gut mit Orangen, Äpfeln und Nüssen mischen und Radicchio mit anderen Salatsorten mixen oder durch Joghurt beziehungsweise Honig-Senf-Dressing etwas Bitteres nehmen.