



Chicoréesalat mit Birne, Fenchel und Mandarine

Zutaten für 1 Portion

- 80 g Käse lt. Ernährungsplan, z.B. Ziegengouda
- 1 EL Walnusskerne
- 1 Chicorée
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 EL Öl lt. Ernährungsplan, z.B. Rapsöl
- 1/2 Birne
- 1 Mandarine
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung des Chicoréesalates mit Birne, Fenchel und Mandarine

Chicorée putzen, längs halbieren und den Strunk herausschneiden. Einige Blätter ablösen und beiseite legen, den Rest in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Birne schälen, vierteln, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen. Würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Fenchel waschen, putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln. Mandarine schälen, in kleine Stückchen schneiden. Birne, Fenchel sowie Mandarinenstückchen zum Chicorée geben.

Zitronensaft, Senf, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Über die Salatzutaten geben, alles vorsichtig mischen. Den Käse würfeln und unterheben. Walnüsse grob hacken und darüber streuen.

Rezeptvariation

Im Austausch zur Mandarine lässt sich die fruchtige Note beispielsweise mit Mango oder Nektarine variieren.

Bitterstoffe – die Bedeutung für den Stoffwechsel

von Gina Heller

Schon die alten Chinesen wussten um die Bitterstoffe. Aber auch in unserem Kulturkreis hatte die Anwendung von Bitterelixieren eine feste Tradition.

Bereits die Heilige Hildegard von Bingen verordnete Bitterelixiere, sogenannte „Amara“-Elixiere, zur Verbesserung der Kreislauf-Funktion, bei einem schwachen Nervensystem und bei Problemen im Magen-Darmbereich. Heute würde man den Reiz-Magen und Reiz-Darm genauso dazuzählen wie die gesamten Beschwerden im Verdauungstrakt, z.B. Verstopfung und Blähungen, sowie Völlegefühl. Ausserdem unterstützen Bitterstoffe die Ausleitung von toxisch wirkenden Stoffen.

Grundsätzlich besitzen die Bitterstoffe viele positive Wirkungen, die wir uns wieder in Erinnerung rufen sollten. Denn sie sind für unseren Stoffwechsel sehr wichtig. Eigentlich sind es Gifte, mit denen sich Gemüse, Früchte und Kräuter vor Frassfeinden oder Pilzen und anderen Schädlingen schützen. Unsere Vorfahren hatten gelernt, welche Pflanzen geniessbar sind und welche nicht. Dabei wurden die sehr bitteren Pflanzen immer be-

sonders skeptisch betrachtet, und das war auch gut so.

Nicht umsonst liegt die Zone zur Erkennung des bitteren Geschmacks im hinteren Bereich der Zunge. Dies ermöglichte, dass - im Zweifelsfall oder bei Erkennen einer giftigen Pflanze - diese noch rechtzeitig vor dem Schlucken wieder ausgespuckt werden konnte. Doch: „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“, sagt der Volksmund. Und daher sollten diese Bitterstoffe möglichst täglich in die Ernährung eingebaut werden. Zu den bitteren Nahrungsmitteln gehören der Endiviansalat, Chicorée, Radicchio, Cichorino Rosso, Artischocke, Spargeln und Baumnüsse. Bei den Gewürzen sind Kurkuma, Kreuzkümmel, Oregano, Lorbeer, Rosmarin und Salbei zu nennen, sowie Bockshornklee. Ihnen gemeinsam sind die sekundären Pflanzenstoffe...

Bei Radicchio und Chicorée ist es z.B. der Bitterstoff Intybin. Das Intybin aktiviert sämtliche Verdauungsdrüsen wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse und sorgt so für ein gesundes Verdauungssystem. Bezeich-

nenderweise haben die Bitterstoffe auch die Fähigkeit, das Verlangen nach Süßem zu reduzieren und führen beim Essen der Mahlzeiten zu einem schnelleren Sättigungsgefühl.

Nach dem Verständnis der Ernährungsmedizin der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Bitterstoffe für ein reibungsloses Funktionieren vieler Stoffwechsel-Prozesse unentbehrlich.

Gerne berate ich Sie individuell in meiner Praxis und stelle Ihnen das für Sie und Ihre Lebenssituation bestmögliche Konzept zusammen. ■

Gina Heller ist Naturärztin, TCM Therapeutin und Mitglied im Berufsverband SBO-TCM Praxis für chinesische Medizin

Schulgasse 14
4106 Therwil
061 721 85 18
www.daotcm.ch