

Bittere Lebensmittel - gesund und genussvoll auch für Kinder!

Die meisten verziehen das Gesicht, wenn sie das Wort „Bitter“ hören. Bittere Lebensmittel findet man in der heutigen Ernährung kaum noch, da sie von vielen als nicht schmackhaft bezeichnet werden. Das ist schade, da sie wertvolle Bestandteile für die Gesundheit enthalten.

Warum sind Chicorée, Radicchio und Co so gesund?

- Sie regen die Verdauung an, die Fettverdauung wird erleichtert.
- Regulieren das Hungergefühl: regelmäßig verzehrt reduzieren sie die Lust auf Süßes!
- Stärken die Abwehrkräfte.

Natürliche Bitterstoffe findet man in:

- Kohlgemüse: Grünkohl und Kohlsprossen
- Salaten: Chicorée, Radicchio, Rucola
- Kräutern: Brennnesseln, Löwenzahn, Giersch
- Gewürzen: Kurkuma, Thymian, Zimt
- Artischocken, Ingwer, Wacholder, Oliven
- Grapefruit, Granatapfelkernen, Zitronenschale



So werden bittere Lebensmittel schmackhaft – auch für Kinder

- **Mit Süße kombinieren:** Ein wenig Süße aus Honig oder getrocknetem Obst lindert die Bitterkeit.
- **Mit cremigen Lebensmitteln kombinieren:** Joghurt, Avocados oder milde Dressings helfen den Geschmack zu verbessern.
- **Die bitteren Lebensmittel fein zerkleinern:** In Cremes, Saucen, als Mus, als Püree oder in Aufstrichen schmeckt man die Bitterkeit weniger.
- **Als Tee oder Getränk anbieten:** Als Kräutertee oder Kräuterlimonade genießen.

2 „bittere“ Rezeptideen für Kinder:

❖ Spaghetti mit Kräuterpesto

Zutaten: 1 Handvoll Rucola, 1 Handvoll Löwenzahnblätter, 50 g geriebener Hartkäse, 50 g Nüsse, 1 Knoblauchzehe, 100 g Avocado, 50 ml Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Bio-Zitronenschale

Zubereitung: Rucola und Löwenzahnblätter waschen und mit den anderen Zutaten im Mixer zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten. Mit frisch gekochten Spaghetti mischen, mit fein geriebener Zitronenschale verfeinern.

❖ Obst-Smoothie

Zutaten: 1 Grapefruit, ½ Granatapfel, 1 Banane, 1 TL Honig, 150 ml cremiges Joghurt, eine Prise Zimt

Zubereitung: Grapefruit auspressen, mit den Granatapfelkernen und den anderen Zutaten in einen Mixer geben. Sofort genießen!