

Tipps vom lachenden Teller Sommer 2011



Bedarfsorientierte Ernährung

Thema: Bitterwürfeli/Tönnies-Schnaps, Bitterstoffe allgemein

Tönniesschnaps, Bitterwürfeli gemäss Originalrezept nach Heinrich Tönnies

Bei Schweregefühl im Magen, Aufstossen, zur Magenstärkung über längere Zeit

Tönnies-Schnaps

15 Gramm Kalmuswurzel

30 Gramm Bitterorangenschalen

(alles kleine Stücke) einlegen in Cointreau oder Grand Marnier – als Vorrat in einem kleinen, verschliessbaren Glas aufbewahren. Davon 3 – 4 Stückchen vor und/oder nach den Mahlzeiten sehr gut und lange kauen und schlucken.

Alkoholfreie Variante:

1 Teelöffel der Würfelmischung jeden Abend frisch in ein Glas Wasser legen und über Nacht stehen lassen. Über den Tag verteilt, das angesetzte Wasser (ohne Würfeli!) schluckweise, vor und nach den Mahlzeiten trinken. Mit dieser Massnahme kann die Magentätigkeit, auch über längere Zeit, wesentlich unterstützt werden.

Vor allem können so die Bitterstoffe auf sanfte Art, ev. noch verdünnt mit Wasser oder Tee, auch für Kinder eingesetzt werden.

Kalmuswurzel

Kalmus hat auch Volksnamen wie: Deutscher Ingwer, Magenwurz.

Kalmuswurzel zeigt eine sehr kräftige tonisierende und sekretionsfördernde Wirkung auf den Magen. Das zusätzlich enthaltene ätherische Öl wirkt krampflösend und durchblutungsfördernd. Die Schleimstoffe wirken reizmildernd.

Kalmus wird in der Naturheilkunde bei Appetitlosigkeit, bei nervös bedingten Magen-Darbeschwerden aber auch bei Völlegefühl eingesetzt. Kalmus verbessert die Eiweissverdauung und hemmt dadurch Blähungen und Krämpfe im Magen-Darmtrakt.

Kalmus kann als „Tönnies-Schnaps“, als Kaltauszug, siehe Wasserglasvariante, als Tee oder Tinktur eingesetzt werden. Daneben gibt es auch die äusserliche Anwendung als Spiritus, z.B. bei Krampfaderleiden.



Weitere Beispiele von Bitterstoffpflanzen

- Wermut, Tausendgüldenkraut, gelber Enzian, Engelwurz, Artischocke, Löwenzahn, Schafgarbe, Wegwarte, Odermennig und viele andere mehr.

Jeder Leser ist für sein Handeln selbst verantwortlich. Der Verein kann in keinem Fall haftbar gemacht werden.

Verein für Bedarfsorientierte Ernährung – basierend und aufbauend auf den Grundlagen von H. Tönnies. © www.boe-verein.ch

Warum ist es so wichtig, dass in unserer Ernährung die bittere Geschmacksrichtung nicht vergessen geht?

Es gibt gemäss der traditionellen chinesischen Fünf Elemente Lehre die 5 Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süss, scharf, salzig. Jede Geschmacksrichtung sollte in unserem Essen vorhanden sein. Sehr oft fehlt die bittere Geschmacksrichtung, die unsere Verdauungstätigkeit positiv beeinflussen könnte.

Bitterstoffe haben auf den Verdauungstrakt verschiedene positive Wirkungen:

- sekretionsfördernd, das heisst, sie lassen die Verdauungssäfte fliessen. Fliessen unsere Verdauungssäfte reichlich, stehen mehr Verdauungsenzyme zur Verfügung, die die Nahrung in ihre Einzelbausteine aufspalten, damit sie von den Darmzellen aufgenommen werden können. Nur was aufgespalten wurde, kann aufgenommen werden. Fehlen die Verdauungsenzyme, findet eine unvollständige Aufspaltung der Nahrung statt, das bedeutet in vielen Fällen Gärung, Blähungen und Fäulnisprozesse.
- Peristaltik anregend
- durchblutungsfördernd
- magenstärkend
- appetitanregend
- blähungs-, gärungs-, fäulniswidrig
- stoffwechselanregend

Schon im Altertum wurde auf die Bitterstoffe grössten Wert gelegt bei der Behandlung von

Jeder Leser ist für sein Handeln selbst verantwortlich. Der Verein kann in keinem Fall haftbar gemacht werden.

Verein für Bedarfsorientierte Ernährung – basierend und aufbauend auf den Grundlagen von H. Tönnies.

© www.boe-verein.ch

verschiedenen Beschwerden. Nicht umsonst sind die Hauptbestandteile vieler alter „Lebenselixiere“ (z.B. auch im bekannten Schwedenbitter) gerade die Bitterstoffdrogen. Aus dieser Zeit stammt auch der Begriff der „bitteren Medizin“.

Eine länger dauernde Therapie mit starken Bitterstoffdrogen sollte nur unter fachkundiger Beratung durchgeführt werden. Wir haben aber auch in der Küche einige Möglichkeiten, die bittere Geschmacksrichtung einzubringen.

- Aus der Bedarfsorientierten Ernährung Bitterwürfel/Tönniesschnaps
- Bittere Gewürze und Küchenkräuter wie Rosenpaprika, Kurkuma, Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Salbei,.....
- Bittere Gemüse und Salate wie Endivien, Chicorée, Brüsseler, Artischocke, Catalogna,.....
- Wenn Aperitivgetränke, dann die bitteren wie Cynar, Campari, Appenzeller, anstelle von Orangensaft oder Weisswein

In der chinesischen Fünf Elemente Lehre gehören auch folgende Nahrungsmittel der bitteren Geschmacksrichtung an:

- Lamm-, Schaf-, Ziegenfleisch und -käse, Buchweizen, Kaffee, Rotwein, Kakao, Schwarztee, Grüntee, Olive, Buchweizen, Roggen,

Übertreiben wir es aber mit zu vielen oder zu starken Bitterstoffen (im Verhältnis zu den anderen Geschmacksrichtungen sauer, scharf, salzig und süß) trocknen sie uns aus.

Jeder Leser ist für sein Handeln selbst verantwortlich. Der Verein kann in keinem Fall haftbar gemacht werden.

Verein für Bedarfsorientierte Ernährung – basierend und aufbauend auf den Grundlagen von H. Tönnies. © www.boe-verein.ch