

Bittere Cocktails - verdauungsfördernd gerade während der Feiertage

Noch vor 100 Jahren gehörte es zum guten Ton wohlhabender Familien den Gästen nach üppigen Mahlzeiten selbst hergestellte Bitterliköre zu reichen. Die darin enthaltenen **Bitterstoffe** stellen dem Körper wichtige Verdauungshilfen zur Verfügung, die die Speichel-, Magensaft- und Gallensekretion anregen und auf diese Art und Weise appetitanregend, magenstärkend und leberaktivierend wirken. Dadurch stehen dem Körper genügend Verdauungssäfte zur Verfügung, um Magendrücken, Sodbrennen und ein übermäßiges Sättigungsgefühl nach fettem Essen zu verhindern.

Gerade die Bitterstoffe des Gelben Enzians, des Wermuts, des Benediktenkrauts, der Pomeranze (Bitterorange), des Tausendgüldenkrautes, der Engelwurz und der Chinarinde haben sich bei Verdauungsstörungen aller Art bewährt. Aber auch das richtige Würzen von Speisen kann die Verdauung nach obigem Mechanismus fördern. Scharfe Gewürze, wie beispielsweise Paprika, Cayennepfeffer, Ingwer oder Kurkuma sorgen für eine Aktivierung der Verdauungsdrüsen.

Folgende Rezepte habe ich dem Buch: "**Vital und gesund durch Bitterstoffe**" von **Dr. Nicole Schaenzler** entnommen. Sie sind als kleine Anregung und für jeweils zwei Personen gedacht. Ein Hinzufügen und/oder Weglassen von einzelnen Bitterkräutern ist erwünscht. Seien Sie kreativ!



Kokoscocktail

Zutaten:

1 TL Kokoscreme (Kokosöl ist bei Raumtemperatur fest!)
1 TL Limettensaft (alternativ Zitronensaft)
150 ml Ananassaft (Fertigprodukt oder frisch püriert)
1 TL Weizenkeimöl (alternativ Aprikosenkernöl!)
1 Prise Ingwer
2 Eiswürfel
Kokosraspeln/Kokoschips

Zubereitung:

Die Kokoscreme in einen Topf geben und kurz auf dem Herd erwärmen. Für den Limettensaft eine halbe Limette für den Orangensaft eine Orange auspressen. Die Kokoscreme mit dem gut gekühlten Ananassaft, dem Orangen- und Limettensaft, dem Weizenkeimöl sowie dem Ingwer verrühren. Die Eiswürfel in zwei Longdrinkgläser geben und den Kokoscocktail darüber gießen. Den Cocktail mit Kokosraspeln bestreuen und mit Ananasstückchen garnieren.



Bitter Juice

Zutaten:

- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 4 EL Ananassaft
- 4 EL Maracujasaft
- 2 EL Bananensaft
- 2 EL flüssige Sahne
- 1 Prise Scharfgarbenkraut, Pomeranzenschale oder Kurkumapulver

Zubereitung:

Für den Zitronensaft eine halbe Zitrone, für den Orangensaft eine halbe Orange auspressen. Den Ananas-, Maracuja- und Bananensaft (Fertigprodukte oder frisch püriert) zusammen mit dem frisch gepressten Orangen- und Zitronensaft sowie der Sahne verrühren. Die Prise Bitterkräuter zufügen. Eiskwürfel zugeben und im Shaker kräftig schütteln oder im Mixer gut mischen. Den Drink in zwei Longdrinkgläser geben und mit je einem Apfelstück garnieren.

Weitere Rezepte und Informationen zu Vitalstoffen in unserer Ernährung entnehmen Sie bitte der Internetseite: www.topfruechte.de.