

Inhalt

5	BITTERSTOFFE – GUTE BEGLEITER DURCHS LEBEN	47	BITTERE PFLANZEN
6	»Das Bittere«	48	Von Andorn bis Wegwarte – bitterstoffhaltige Pflanzen im Porträt
8	Bitteres für Pflanze, Tier – und Mensch	48	Andorn
11	Wie viele Geschmackrichtungen gibt es?	50	Angelika – Engelwurz
13	Iss Bitteres und du fühlst dich satt	52	Beifuß
15	Bitterstoffe – eine Wohltat für die Verdauung	55	Benediktenkraut
17	Bitterstoffe sind Basenspender	56	Bitterklee
17	Bitteres als Jungbrunnen	57	Bockshornklee
21	Bitterstoffe für alle und alles	59	Enzian – Gelber Enzian
23	GESCHICHTE UND THEORIE DER BITTERSTOFFE	61	Galgant
24	Eine kleine Bitterstoff-Geschichte	62	Hopfen
31	Eine kleine Bitterstoff-Theorie	65	Kalmuswurzel
35	SEIT TAUSENDEN VON JAHREN: BITTERSTOFFE IN DER HEILKUNDE	66	Kardamom
36	Ayurveda	68	Kurkuma
36	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	70	Löwenzahn
37	Tibetische Medizin	72	Mariendistel
38	Traditionelle Europäische Medizin/ Heilkunde (TEM oder TEH)	74	Salbei
40	Hildegard von Bingen und die bitteren Heilpflanzen	76	Schafgarbe
		78	Tausendguldenkraut
		80	Wegwarte
		85	Wermut
		86	Wilde Karde
		88	Drei »bittere Bäume« Die Exoten unter den Bitterpflanzen
		89	Besonders reich an Bitterstoffen: Wildpflanzen
		96	Kräuter und Gewürze – Bitteres Tag für Tag
		105	Bitterstoffe in Gemüse, Früchten und Körnern
		105	Das Gemüse ...
		112	Die Früchte ...
		115	Die Körner ...
		117	Bittere Pflanzen zum Trinken und Naschen
		117	Getränke voller Bitterstoffe
		120	Bitteres für Feinschmecker
		121	KLEINES GLOSSAR
			DER BITTERSTOFF-NÜTZLICHKEITEN
		127	ANHANG: Bezugsquellen