

INHALT

VORWORT

9 Die Entdeckung des Bitteren

EINLEITUNG: BITTER – DER BESONDERE GESCHMACK

10 Bitter ist nicht gleich bitter

11 Der bittere Geschmack in der Natur

12 Geschmack entsteht im Kopf

13 *Die fünf Grundgeschmacksrichtungen*

13 *Der Bitterwert*

EIN PAAR WORTE ZU DEN REZEPTEN

15 Lieblingszutaten

15 Qualität

15 Bittere Raritäten

15 Zitrusfrüchte

BITTER FÜR ANFÄNGER

18 Das Bittere als Gewürz

19 Bier

19 Lattichsalate

22 Olivenöl und Oliven

23 Spargeln

25 Sprossen

25 Tahini (Sesampaste)

27 Die Rezepte

AROMATISCH BITTER

52 **Zartbitter bis scharf-bitter –
gesunde Senföle in Kresse, Rettich,
Meerrettich und Kohl**

53 Artischocke und Kardy

53 Brunnenkresse

55 Grünkohl, Federkohl

56 Meerrettich

56 Rettich

58 Rüstiel

58 Stängelkohl und Sprossenbrokkoli

59 Steckrüben und Speiserüben

60 **Die Rezepte**

BITTER FÜR FORTGESCHRITTENE

96 **Der pure Bittergeschmack von Zichorie
und Wildkräutern**

97 Chicorée

97 Löwenzahn

99 Puntarelle

101 Radicchio Rosso di Treviso Tardivo

102 Zuckerhut und Endivie

104 **Die Rezepte**

BITTER-SÜSS UND SALZIG

136 **Die Mischung macht's –
Warum süß nicht gleich süß ist**

136 Bitterorange

137 Cedro

138 Grapefruit und Pampelmuse

138 Rohkakaobohnen und Bitterschokolade

144 **Die Rezepte**

TRINK BITTER!

- 172 **Die Welt der bitteren Getränke**
- 172 Grüner Tee
- 173 Kaffee
- 178 **Die Rezepte**

BITTER-APOTHEKE

- 206 **Heilende Bitterpflanzen**
- 208 Eberraute
- 208 Fenchel
- 208 Gänseblümchen
- 208 Kapuzinerkresse
- 209 Löwenzahn
- 209 Ringelblume
- 209 Schafgarbe
- 209 Wegwarte
- 212 **Die Heilrezepte**

- 233 Buchhinweise
- 234 Bezugsquellen
- 235 Dank
- 235 Die Autorin
- 236 Rezeptverzeichnis