Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 10

Artikel: Zartbitteres Jugendelixier
Autor: Labhart, Gaby
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078595

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zartbitteres Jugendelixier

Zugegeben: Es ist Geschmackssache. Die einen mögen es, die andern nicht, dieses leicht Bittere, das die Gewächse aus der Pflanzengattung der Zichorien auszeichnet.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

Die Zichorien, zu denen auch der Endiviensalat gehört (oder der Chicorée oder der Radicchio), bringen eine leicht bittere Note mit, die den Gaumen sofort in eine vergnügte Alarmbereitschaft versetzt. Deshalb ist alles, was zart und bitter ist, genau richtig als Vorspeise oder eben als Salat.

Bitterstoffe fördern den gesamten Verdauungsprozess und beeinflussen dadurch in höchstem Masse auch alle anderen Körperfunktionen. Die appetitanregende, harntreibende, verdauungsfördernde sowie gallenfreundliche Wirkung von Bitterstoffen war schon den alten Chinesen bestens bekannt. Und: Bitteres sorgt für ein schneller einsetzendes Sättigungsgefühl.

Im Altertum wurden Endivien eher für Heilzwecke als für Kulinarisches eingesetzt. Heute weiss man, dass der Stoff, der für das Bittere zuständig ist, Lactucopikrin heisst, hautpsächlich in den unteren Blattteilen sitzt und, weil er den Gallenfluss anregt, hilft, fettreiche Gerichte besser zu verdauen. Ein Schüsselchen Endiviensalat, bevor es an die Pasta Carbonara geht, ist nicht nur gut, sondern gesund.

Ausserdem enthält die Endivie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Und in den blassgrünen Blättern stecken die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und Vorstufen des Vitamin A. Und jetzt kommts! Im Mittelalter gab es ein Elixier «ad longam vitam», das eine Reihe von Bitterkräutern enthielt. Die Klostermediziner brauten es für die Erhaltung eines langen, gesunden Lebens. So lesen wir beim Naturheilkundepionier Alfred Vogel. Was also spricht dagegen, Bitterstoffe auch im 21. Jahrhundert als «Anti-Aging» einzusetzen? Manche Naturärzte empfehlen gar, Bitterstoffe ab 50 kurweise einzunehmen, um die Produktion des Magensafts anzukurbeln, die mit fortschreitendem Alter nachlässt.

Die Neuzeit neigt leider eher zum Süssen als zum Bitteren, was wir auch der Lebensmittelindustrie zu verdanken haben. Der Bitterstoffgehalt von Gemüsen und Salaten wurde einfach weggezüchtet. Einzig in der mediterranen Küche konnten sich die gesunden Naturstoffe dank Olivenöl und bitteren Küchenkräutern einigermassen halten.

Was bitter ist, mag Saures

Aber wir wollen nicht jammern. Besser, wir essen Endivien. Entweder die glatte Endivie, auch Winterendivie genannt, oder die krause Endivie, die dann Frisée heisst. Letztere ist die heikle Verwandte, die entweder im Süden oder hierzulande in Treibhäusern angebaut wird. Wir kennen sie vor allem als klassische «Salade tiède» mit gebratenem Speck und Croûtons.

Die glatte Ausgabe stammt ursprünglich vermutlich aus Indien und ist, wie so viele Gemüse, über Zentralasien ins Mittelmeergebiet gekommen.

Die robusten, grünen, äusseren Blätter sind härter und bitterer als die hellen inneren. Deshalb werden Endivienköpfe vor dem Ernten gerne gebleicht. Ungefähr zwei Wochen vor dem gewünschten Erntetermin werden die Blätter entweder zusammengebunden oder professionell zugedeckt mit einer sogenannten Bleichhaube.

Und jetzt noch zum Sauren, denn alles, was bitter ist, mag Saures. Zitronensaft gehört also unbedingt dazu – in der Salatsauce wie in der Suppe. Und wir wissen ja: Saures macht lustig. Bitteres macht munter. ✱

● **«Migusto – der Kochclub der Schweiz»**
Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch, das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.– bezogen werden.

Migusto

Rezept

Endiviensalat mit Mango und Minze

Vorspeise für 4 Personen

2 Limetten
1 EL Puderzucker
6 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
2 reife Mangos
½ Bund Pfefferminze
1 Endiviensalat à 500 g

Limetten gut waschen, Schale fein abreiben. Limetten auspressen. Puderzucker, Limettenschale, -saft und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangos schälen. Fruchtfleisch beidseitig vom Kern und in Würfel schneiden. Minze hacken. Mit Mangos mischen. Endiviensalat in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Mangowürfeln und Minze anrichten. Dressing darüberträufeln. Dazu passt Brot.

Zubereitung ca. 20 Min.
Pro Person ca. 4 g Eiweiss, 14 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 230 kcal/ 950 kJ

© Migusto/Claudia Linsi