



Holistic Nutrition

De kracht van bitter

Zoet, zuur, zout, bitter en umami. Deze 5 smaken vormen de basis voor onze perceptie van smaak. Elk heeft zijn eigen bijdrage in een maaltijd om tot een bepaalde smaakervaring in een gerecht te komen.

Wist je echter dat de verschillende smaken ook belangrijke gezondheidsimplicaties kunnen hebben?

Onze Westerse voeding is overladen met bovenal suiker en zout. Bitter is een smaak die algemeen als onaangenaam wordt ervaren en bijgevolg liever vermeden wordt.

Dit jammere gegeven heeft niet alleen geleid tot eenzijdigere voeding, maar is ook één van de redenen waarom zoveel mensen last hebben van spijsverteringsproblemen en een gebrek aan verzadigingsgevoel.

Bitter: het mysterie van de natuur

Bitter is een intrigerende smaak die doorgaans beschreven wordt als onaangenaam en 'te sterk'. Complexe bittere smaken doen ons niet enkel grimassen. Bitter stimuleert de zintuigen en het spijsverteringsstelsel. Bittere smaken worden sinds mensenheugenis beschreven als zuiverend en vitaliserend - de recepten van kruidenbitters gaan terug tot in Babylonische tijden!

Het Zweedse kruidenbitter dat we tegenwoordig verkrijgen in de winkel is doorgaans gebaseerd op een recept van Maria Treben, een Oostenrijkse schrijfster en herboriste. Zij verkreeg het recept toen ze ziek werd terwijl ze in een vluchtelingenkamp verbleef in de jaren 1940. Ze was zo onder de indruk van de effecten van het kruidenelexir, dat ze haar leven heeft gewijd aan het populariseren van het recept.

Het recept bestaat uit een basis van graanjenever, waarin verschillende kruiden zijn getrokken.

10 redenen om bitter te gebruiken

1. De drang naar suiker wordt een pak minder
2. Ze gaan gasvorming en een opgeblazen gevoel tegen
3. Verlicht reflux/oprispingen
4. Stimuleert de productie van spijsverteringssappen, gal en maagzuur
5. Kalmeert misselijkheid
6. Verhoogt de absorptie van de vetoplosbare vitaminen; A, D, E en K
7. Helpt om de bloedsuiker stabiel te houden
8. Zorgt voor een realistisch honger- en verzadigingsgevoel
9. Verlicht constipatie en zorgt voor regelmatige stoelgang
10. Ondersteunt de leverfunctie en daardoor een gezonde huid



Holistic Nutrition

Waar kan ik bitter vinden?

Het is minder en minder evident om bittere smaken te vinden in de winkel; het assortiment is mee aangepast aan onze smaakvoorkeuren. Dit betekent dat de voedingsmiddelen die we doorgaans vinden, tragisch beperkt zijn in variëteit en bijgevolg zeer eenzijdig zijn wat betreft de voedingswaarde. Er heerst een heus tekort aan phytonutriënten, anti-oxidanten en flavonoïden in onze voeding.

De belangrijkste zaken waar we nu nog bitter in terugvinden zijn rucola, koffie, hop (bier), olijven en donkere chocolade.

De gemakkelijkste manier om bitter toe te voegen aan je dagelijks leven, is door het gebruiken van kruidenbitters. Deze vind je onder de zoekterm "zweeds kruidenbitter" in veel online shops en biowinkels.

Ze zijn bijzonder simpel in gebruik; 1 koffielepel na de maaltijd (zuiver nemen) verlicht spijsverteringsklachten. Als onderhoud kan je elke ochtend bij het ontwaken en elke avond voor het slapengaan 1 koffielepel nemen.

Geniet van de smaaksensatie en alle gezondheidsvoordelen van bitter!

Hier vind je enkele voorbeelden van merken die te verkrijgen zijn.



Holistic Nutrition

Bitters zelf maken

Ook een fijne optie (en goedkoper), is om alles zelf te maken. Er is namelijk geen werk aan.

Je combineert anderhalve liter goede kwaliteit graanjenever met de inhoud van alle kruidenpakjes die je samengesteld kan kopen in de biowinkel of via Farmaline of Nepharma, zoals hieronder te zien. Je doet alles in een grote glazen bokaal en zet die zeker 2 weken te trekken in het zonlicht/op de verwarming. Hoe langer, hoe beter. Om de 3-4 dagen eens schudden zodat de kruiden niet samenkoeken. Ik laat alles graag een paar maanden staan, zodat de kruiden meer tijd krijgen om hun heilzame werking over te dragen in de vloeistof.

Eens alles goed getrokken is, kan je het kruidenbitter overgieten in een mooie glazen fles die je donker en koel bewaard. Gezien het alcoholgehalte is dit niet iets dat over tijd gaat en op eender welke manier slecht kan worden.

