

## *"Bitter im Mund - dem Menschen gesund"*

Bitter – eine Geschmacksrichtung, die aus unserer heutigen Zeit praktisch verschwunden ist. Das Süße ist allgegenwärtig, ein viel angenehmerer Geschmack, weshalb die Deutschen im Durchschnitt 35 kg Zucker pro Jahr verbrauchen. In früheren Zeiten stand so viel Zucker gar nicht zur Verfügung. Gesüßt wurde mit Honig, der natürlich nicht unbegrenzt zur Verfügung stand. Pflanzliche Kost war das Übliche. Samen, Früchte, Beeren, Kräuter, aber auch Wurzeln der Pflanzen standen auf dem Speiseplan. All diese Nahrungsmittel sind Basenlieferanten.

Auch wenn wir heute in einer modernen Welt leben, so müssen wir uns bewusst machen, dass unser Körper immer noch so „funktioniert“ wie vor Zehntausenden von Jahren. Er ist nach wie vor darauf eingestellt, hauptsächlich basische Nahrungsmittel aufzunehmen.

Unsere heutige Ernährung entspricht dieser „archaischen Konstruktion“ ganz und gar nicht. Wir essen viel Fleisch, viel Getreide, konsumieren viel Süßigkeiten, nehmen aber wenig Gemüse und sonstige pflanzliche Kost zu uns. Das heißt, wir nehmen viele Nahrungsmittel auf, bei deren Verstoffwechslung Säuren entstehen. Diese Säuren auszuscheiden ist für den Körper nicht einfach. Für den menschlichen Organismus ist es weitaus einfacher, basische Valenzen auszuscheiden als Säuren abzuleiten. Das führt dazu, dass Säuren nur zum Teil ausgeschieden werden. Es kommt zu Einlagerungsprozessen in das Bindegewebe, Mineralstoffe werden zur Abpufferung von Säuren mobilisiert.

Bitterstoffe sind aber nicht nur lästige Bestandteile vieler pflanzlicher Nahrungsmittel. Unser Körper reagiert auf die Aufnahme von Bitterstoffen mit einer Aktivierung des Verdauungstraktes. Die Geschmacksinformation „bitter“ zeigt dem Verdauungstrakt an, dass Nahrung aufgenommen wird und verdaut werden muss. Magensäure, Bauchspeichel und Galle fließen verstärkt, um die Nahrungsmittel in die Grundbaustoffe zu zerlegen.

Wo liegt die Verbindung zwischen Bitterstoffen und der Übersäuerung unseres Organismus?

Eine Regulation der Stoffwechselfvorgänge durch den Einsatz von Bittermitteln hilft, die Übersäuerung des Organismus zu reduzieren. Bei intaktem Stoffwechsel wird die Säure eines stark säurehaltigen Nahrungsmittels, beispielsweise einer sauren Frucht, oxydiert und die basischen Mineralstoffe des Nahrungsmittels freigesetzt. Selbst Zitronensaft wird so nicht zur Säurebelastung für den Körper.

Ist der Stoffwechsel gestört, werden die Säuren z.B. der sauren Frucht weder oxydiert noch umgewandelt: Sie bleiben im Körper und verursachen Reizungen, Entzündungsvorgänge und Demineralisationsprozesse. Eine Störung des Stoffwechsels kann in der mangelhaften Verdauungsleistung begründet sein. Zu wenig Gallenflüssigkeit, zu wenig Bauchspeichel können dazu beitragen, dass Nahrungsbestandteile nicht richtig aufgeschlüsselt werden und die pH-Regulation des Verdauungstraktes beeinträchtigt ist. Als mögliche Folge ist auch eine Veränderung der Darmflora zu bedenken, die weitere Stoffwechselveränderungen nach sich ziehen kann.

### Saure Nahrungsmittel

Saure Nahrungsmittel enthalten Säuren. Nur in einem Organismus mit gestörtem Stoffwechsel führen sie zu Säurebildung, der gesunde Stoffwechsel bildet aus ihnen Basen und Mineralstoffe. Die sauren Nahrungsmittel sind zum Teil am Geschmack zu erkennen. Zu ihnen gehören unter anderem die Zitrone, der Rhabarber und der Essig.

### Saure Nahrungsmittel:

- Joghurt, Sauermilch, Kefir
- unreife Früchte (je unreifer, je saurer)
- Beeren: Erdbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren usw.
- Zitrusfrüchte: Zitronen, Mandarinen, Grapefruit, Orangen usw.
- Steinobst: Kirschen, Zwetschgen, Aprikosen usw.
- saures Gemüse: Tomaten, Rhabarber, Sauerampfer, Kresse
- Sauerkraut
- Fruchtsaft

- Honig
- Essig

In all diesen Nahrungsmitteln finden sich große Mengen an Säuren - nur sind sie manchmal durch die Süße des Zuckers überdeckt

#### Säurebildende Nahrungsmittel

Natürlich gibt es auch Nahrungsmittel, die unabhängig von der Funktionslage des Stoffwechsels Säuren im Körper hinterlassen. Es entstehen beim Verdauungsprozess und bei ihrer Aufnahme und Weiterverarbeitung durch die Zellen saure Substanzen.

Diese Säureproduktion ist nicht zu ändern. Auch der gesunde Stoffwechsel kann sie nicht abwenden!

Der wichtigste Vertreter dieser Nahrungsmittelgruppe ist das Fleisch. Die Verdauung und Umsetzung von Eiweiß führt zwangsläufig zur Bildung von Säure (Harnsäure!). Bei den meisten dieser säurebildenden Nahrungsmittel handelt es sich um Grundnahrungsmittel. Deshalb kann auf sie nicht einfach verzichtet werden. Wichtig ist hier der eingeschränkte Konsum, um die Säurebelastung in Grenzen zu halten.

#### Säurebildende Nahrungsmittel:

- Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Fleischextrakte, Fisch
- Eier
- Käse
- tierisches Fett (gesättigte Fettsäuren)
- Erdnussoel sowie gehärtete oder raffinierte pflanzliche Oele
- Getreide, auch Vollkorngetreide: Dinkel, Weizen, Gerste, Hafer usw., vor allem Hirse
- Getreideprodukte
- Hülsenfrüchte: Sojabohnen, weiße Bohnen, Linsen, Erbsen
- raffinierter weißer Zucker
- Süßigkeiten: Sirup, Plätzchen u. Konfekt, Schokolade, Bonbons, Marmelade, kandierte Früchte usw.
- Oelfrüchte: Walnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse usw. (Ausnahme: Mandeln)
- Kaffee, Tee, Kakao, Wein

#### Wie häufig ist die Übersäuerung

Mit der üblichen Kost ist die Übersäuerung praktisch garantiert. Man kann deshalb davon ausgehen, dass der Säure-Basen-Haushalt (fast) der gesamten Bevölkerung entgleist ist. Die Ursachen für diese Art der Belastung:

- Unsere Nahrungsmittel sind vorwiegend säurebildend
- SOLL: 80% Basenbildner. IST: 80% Säurebildner
- Fleischlastige Ernährung => historisch Gicht als Krankheit der Privilegierten
- Verschlimmerung der Situation durch industrielle Zuckerproduktion
- Durch Einschränkungen des Stoffwechsels weitere Säurelast
- Sauerstoffmangel, Mangel an Spurenelementen, Vitaminen usw.

#### Folgen

- Ein ständiger Säureüberschuss (bzw. Basenmangel) hinterlässt nicht neutralisierte und deshalb nicht ausgeschiedene Säurereste im Körper
- Längerfristig Veränderung des pH in allen Organen und Zellen
- Breitbandige, schleichend auffällig werdende Störungen im zellulären Stoffwechsel nach oft langer Zeit der Kompensation

- Aggressive oder zu konzentrierte Säuren irritieren das Gewebe und führen zu schmerzhaften Entzündungen und Verletzungen der Schleimhaut. Davon sind besonders die Ausscheidungsorgane betroffen. Der zu saurehaltige Schweiß trocknet die Haut aus. In intertriginösen Körperbereichen mit starker Transpiration können sich rote Flecken bilden. Die Haut wird überempfindlich und neigt zu Rissen und Schrunden
- Übersäuerter Urin kann das Endothel reizen, beim Wasserlassen kommt es zu Brennschmerz und bei Säuglingen zu Hautausschlägen
- Auch Kot transportiert Säuren. In zu hoher Konzentration tritt eine Reizung der Darmschleimhaut ein. Es kommt zu punktuellen Entzündungen mit Durchfallsymptomen
- Die aggressiven Säuren wirken körperweit auf Gewebe jeder Art. Knochen, Bänder und Gelenke werden angegriffen und zersetzt, da basische Valenzen zur Säurekompensation aus diesen Strukturen freigesetzt werden. Arthritiden, Arthrosen und andere rheumatische Beschwerden sind die Folge.

Zwei große Auswirkungen der Übersäuerung sind für den Betroffenen meist als erste deutlich spürbar, werden aber nur selten der Ursache „Säure“ zugeordnet:

- **Reduzierte Abwehrkräfte**  
Haut und Schleimhaut, welche durch zu viele Säuren geschwächt, irritiert und angegriffen werden, können ihre Abwehrfunktion nicht mehr optimal wahrnehmen. Eine geschwächte Schleimhaut lässt Erreger wesentlich leichter in den Organismus eindringen. Hier treffen sie auf ein durch aggressive Säuren und die allgemeine Demineralisation geschwächtes Immunsystem. Die Bekämpfung der Erreger gelingt oftmals nur unvollständig. Es können sich häufige und/oder hartnäckige Infekte entwickeln, die die durch Säureeinwirkung am meisten geschwächte Organe (Konstitution!) befallen und eine Tendenz zur Chronifizierung haben.
- **Bildung von Ablagerungen**  
Säuren, die nicht komplett ausgeschieden oder neutralisiert werden können, lagert der Organismus in Bindegewebe zwischen. Verringert sich die Säurebelastung nicht, werden diese Depots nicht wieder aktiviert, sondern die Einlagerung geht weiter. Folge können Myogelosen sein oder die Bildung von Steinen im Bereich der Gallenwege, der Nieren und ableitenden Harnorgane oder der Speicheldrüsen.

Typische Beschwerden bei Übersäuerung:

- chronische Antriebsschwäche
- rasche Ermüdbarkeit und Kältegefühl
- ungenügende Erholung
- depressive Verstimmung
- entzündetes Zahnfleisch
- empfindliche Zähne (Kälte, Wärme, Säure)
- Karies, Zahnzerfall
- glanzloses, sprödes Haar, Haarausfall
- Brennen bei Wasserlassen und Stuhlgang (ohne Infekt)
- trockene Haut, Hautrisse, Schrunden, trockene Ekzeme
- weiche, brüchige, gespaltene, gefurchte oder fleckige Nägel
- Muskelkrämpfe
- Gelenkbeschwerden
- Infektanfälligkeit

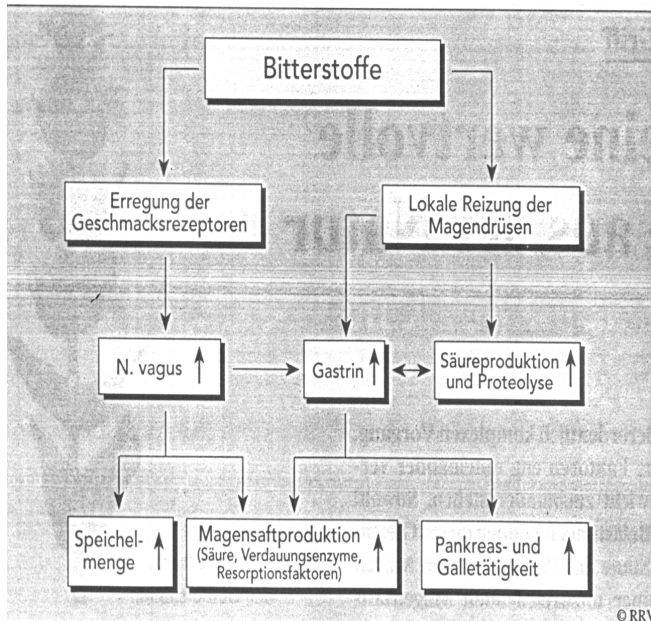
Wirkung der Bitterstoffe

Bitterstoffe können die Folgen ständiger überstarker Säurezufuhr natürlich nicht allein ausgleichen. Eine Umstellung der Ernährung ist sicherlich ein wichtiger Baustein einer jeden Stoffwechsel-Therapie. Den Bitterstoffen eine wichtige Rolle in der täglichen Ernährung einzuräumen ist genauso wichtig wie

oftmals schwierig. Es bedarf meist einiger Umstellungszeit, sich auf die vermehrte Anwesenheit von Bitterstoffen in der täglichen Nahrung einzugewöhnen.

Mangelhafter Fluss der Verdauungssäfte ist in der täglichen Praxis häufig zu beobachten. Stau der Galle mit der Folge von Gallengrieß und Gallensteinen, mangelhafte Produktion von Bauchspeichel mit Mangel an Enzymen, die zur Aufspaltung der Nahrung unabdingbar notwendig sind, massive Verschiebungen des pH-Wert-Milieus im Darmbereich mit der Folge von Veränderungen der Darmflora – überall hier können Bitterstoffe hilfreich sein.

Das Schmecken der Geschmacksrichtung Bitter ist für die Wirkung der Bitterstoffe ganz wesentlich. Anwendungen, bei denen die Bitterstoffe in Form von Dragees, Kapseln o.ä. direkt in den Magen gebracht werden, ohne zuvor die Geschmackssensoren zu reizen, zeigen nur eine eingeschränkte Wirksamkeit.



(Die Darstellung stammt aus einer alten Veröffentlichung, die ich nicht mehr benennen kann)

Die Bandbreite der Wirkungen der Bitterstoffe ist weitaus größer als häufig angenommen. Meist steht nur die Förderung der Verdauungsaftproduktion im Vordergrund. Werden bitter schmeckende Stoffe aufgenommen, so kommt es zu einer ganzen Reihe von Reaktionen des Körpers:

- Aktivierung des Parasympathikus durch Geschmacksinformation „Bitter“
- Appetitanregung, aber Vermeidung von Heißhunger
- Förderung der Produktion und Ausschüttung von Verdauungssäften: Speichel, Magensäure, Galle, Bauchspeichel
- Beschleunigung der Magenentleerung
- Verbesserung der Aufspaltung der Nahrungsmittel
- Verbesserung der Durchblutung der inneren Organe
- Verbesserung der Resorption von Vitaminen aus dem Verdauungstrakt
- Kontinuierlich eingenommen, können Bitterstoffe die Leber stärken, den Stoffwechsel verbessern und auch die Cholesterinwerte senken

Gerade der Zusammenhang zwischen der täglichen Übersäuerung und einem Mangel an Bitterstoffen in der Ernährung muss im Rahmen vieler täglicher Therapien beachtet werden: Gallenflüssigkeit wie Bauchspeichel enthalten große Mengen an Bikarbonat. Mit Bikarbonat werden die Gallensäuren abgepuffert, bis die Gallenflüssigkeit nahezu pH-neutral ist. Der alkalische Bauchspeichel besitzt die Aufgabe, die Säure aus dem Magen abzupuffern und so eine Säureattacke auf die Schleimhaut des Dünndarms zu verhindern.

Belastet ein Übermaß an zugeführten Säuren den Säure-Basen-Haushalt des Körpers mit der Folge eines Bikarbonat-Mangels, so resultiert daraus unter anderem ein mangelhafter Fluss der Gallenflüssig-

keit. Unzureichend gepufferte Gallenflüssigkeit gelangt nicht in den Dünndarm und wird in der Gallenblase zunehmend eingedickt. Dadurch kann das Löslichkeitsprodukt der Inhaltsstoffe überschritten werden, es kommt zu Ausfällungen und damit zur Bildung von Gallengrieß oder Gallensteinen.

Gelangt die Gallenflüssigkeit nicht in den Dünndarm, so entfällt damit eine wichtige negative Rückkopplung: Wird Fett mit der Nahrung aufgenommen, so folgt – intakte Regulation vorausgesetzt – eine Ausschüttung von Gallenflüssigkeit in den Dünndarm. In der Schleimhaut des Dünndarms kann Cholesterin endogen produziert werden. Diese endogene Produktion wird durch die Anwesenheit von Gallensäuren auf der Darmschleimhaut reduziert.

Hierin liegt die wichtige Verbindung zwischen Störungen des Säure-Basen-Haushaltes und Fettstoffwechselstörungen, wie wir sie z. B. auch im Bild des Schüßler-Mittels Nr. 9 Natrium phosphoricum finden. Auf der einen Seite ein Mittel, das Einfluss auf Säuren nimmt, auf der anderen ein Mittel des Fettstoffwechsels. Zugleich wird hier deutlich, dass eine Regulation von Fettstoffwechselstörungen nur mit gleichzeitiger Berücksichtigung des Säure-Basen-Haushaltes gute Erfolge zeigen kann.

#### Wichtige Heilpflanzen mit Bitterstoffen

##### Andornkraut (Herba Marrubii)

- bei Appetitlosigkeit und zur Anregung der Magensaftsekretion
- bei dyspeptischen Beschwerden

##### Angelikawurzel (Radix Angelicae)

- gilt seit altersher nicht nur als Stomachikum und Spasmolytikum, sondern auch als harntreibendes Blasen- Nieren-Mittel
- Appetitlosigkeit
- dyspeptische Beschwerden
- Blähungen und Völlegefühl
- Krampfstände im Magen- Darm-Bereich

##### Kardobenediktenkraut (Herba Cardui Benedicti = Herba Cnici Benedicti)

- Amarum purum und Stomachikum
- Adjuvans zu Herz-Kreislauf-Mitteln

##### Enzianwurzel (Radix Gentianae)

- Das klassische Bittermittel
- Steigert die Magensaftsekretion und ist das Mittel der Wahl bei den verschiedensten Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen
- Fördert die Ausschüttung von Galle ins Duodenum
- hat auf den Kreislauf einen vagototropen Effekt durch Senkung des Herzminuten-volumens, kurzzeitige Entlastung des Kreislaufs, welche nicht lange anhält
- unspezifische Steigerung der Immunabwehr
- Roborans und Tonikum
- Rheuma, Gicht
- Vorsicht bei übersäuertem Reizmagen

##### Isländisch Moos (Lichen islandicus = Lichen Cetrariae)

- Flechte mit antimikrobieller Wirkung
- bei Ernährungsstörungen, Appetitlosigkeit und als Roborans bei Erschöpfungszuständen

##### Kalmuswurzel (Rhizoma Calami)

- kann sehr viel ätherisches Öl beinhalten (bis zu 7%)
- wirkt kräftig tonisch und sekretionsfördernd auf den Magen
- Karminativum und Nervinum
- besonders für Patienten mit dyspeptischen Zuständen und empfindlichem, nervösen Magen, die nach dem Essen über Magendruck, Völlegefühl, krampfartige Schmerzen und evt. saures Aufstoßen klagen

#### Löwenzahnwurzel und -kraut (Radix Taraxaci cum Herba)

- bei dyspeptischen Zuständen, Appetitlosigkeit, Erschlaffungszuständen des Magens
- choleretische und diuretische Eigenschaften
- Einfluss auf das Bindegewebe und den Zellstoffwechsel
- Antidyskratisches Mittel
- Prophylaxe gegen Steinbildungen in Niere und Galle

#### Pomeranzenschalen (Pericarpium Aurantii)

- typisches Amarum aromaticum, angenehmer Geschmack
- kann als Stomachikum bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden verwendet werden
- mild sedativ und allgemeines Kräftigungsmittel

#### Schafgarbenkraut (Herba Millefolii)

- Verdauungsfördernd, spasmolytisch, antibakteriell, adstringierend, choleretisch
- auch bei Beschwerden der Beckenorgane und im Urogenitaltrakt

#### Tausengüldenkraut (Herba Centaurii)

- Bitterstoffe, die dem Enzian ähnlich sind
- Appetitlosigkeit, Magenschwäche, mangelnde Magensaftproduktion,
- Störungen der Magenentleerung, Erschlaffungszustände

#### Wegwartenkraut (Herba Cichorii)

- Stomachikum bei dyspeptischen Zuständen und Inappetenz
- Cholagogum
- beeinflusst auch positiv die Stoffwechselforgänge

#### Wermutkraut (Herba Absinthii)

- Kombination von Bitterstoffen und ätherischen Ölen regt die Sekretion der Verdauungssäfte an
- zugleich krampflösend
- ausgezeichnetes Karminativum
- hervorragendes Leber-Galle-Mittel
- die Pflanze kam durch das ätherische Öl vom Wermut (Absinthöl) in Verruf (Ketone). In der Pflanze und in alkoholische Auszügen ist der Gehalt an Absinthöl relativ gering, was selbst die Kommission E bestätigt.

#### Anwendungsgebiete

- Appetitlosigkeit: Bitterklee, Hopfen, Ingwer, Kurkuma, Wermut
- Blähungen: Beifuß, Engelwurz, gelber Enzian, Schafgarbe, Wermut
- Blasen- und Nierenleiden: Beifuß, Hopfen, Löwenzahn, Schafgarbe
- Durchfall: Beifuß, Bitterklee
- Entschlackung: Löwenzahn
- Gallenfluss anregend: Andorn
- Stärkung von Magen und Darm/ Stärkung des Immunsystems/ Völlegefühl: gelber Enzian, Beifuß, Bitterklee, Hopfen, Ingwer, Kardamom, Wermut
- Verstopfung: Bitterklee, gelber Enzian, Kalmus

Gerade die Zubereitung eines Tees bietet sich an zur Unterstützung des Verdauungstraktes. Die Wärme des Tees fördert die Durchblutung der Verdauungsorgane, das Wasser steht zur Ausleitung zur Verfügung und der wiederholte Geschmackseindruck der Bitterstoffe setzt einen wiederholten Reiz, der die pharmakologische Wirkung unterstützt.

#### Teemischung zur Anregung des Verdauungstraktes

Tausendgüldenkraut	20,0
Pomeranzenschalen	20,0
Beifußkraut	10,0
Schafgarbenkraut	10,0
Kümmelfrüchte	10,0

3 x tgl. je 1 Tasse

#### Etwas milderer Tee zur Anregung des Verdauungstraktes

Hopfenzapfen	10,0
Tausendgüldenkraut	10,0
Kamillenblüten	10,0
Korianderfrüchte	10,0
Fenchelfrüchte	10,0
Brombeerblätter	25,0
Himbeerblätter	25,0

2 - 3 Tassen pro Tag, jeweils vor dem Essen

#### Der Magen-Allroundtee für die Hausapotheke

Kamillenblüten	25,0
Melissenblätter	20,0
Pfefferminzblätter	20,0
Angelikawurzel	10,0
Kümmelfrüchte zerstoßen	10,0
Fenchelfrüchte zerstoßen	10,0
Wermutkraut	5,0

1 geh. TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 3 - 5 Min. ziehen lassen und abseihen. Bei Bedarf 1 Tasse warm und schluckweise trinken.

Kurmäßig 2 - 3 Tassen tgl. über 3 - 4 Wochen

#### Tee zur Anregung des Galleflusses

Andornkraut	20,0
Fenchelsamen	20,0
Pfefferminzblätter	30,0
Löwenzahnwurzel	20,0
Wermutkraut	10,0

2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 x täglich 1 Tasse schluckweise trinken

#### Tee bei nervösen Verdauungsbeschwerden

Baldrianwurzel	10,0
Hopfenzapfen	20,0
Melissenblätter	40,0
Pomeranzenschalen	10,0
Schafgarbenkraut	20,0

1-2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Bei Bedarf eine Tasse oder 3 x tgl. 1 Tasse

#### Bitterstoffe in der täglichen Nahrung

Ist man Bitterstoffe nicht gewohnt, so ist der Geschmack sicherlich gewöhnungsbedürftig. Meist ist es gut möglich, sich langsam an die bittere Geschmacksrichtung zu gewöhnen, das gilt gerade für das Umstellen des Speiseplans. Hier nach und nach immer häufiger auf Nahrungsmittel mit Bitteranteilen zurückzugreifen bedeutet eine große Hilfe für unseren Organismus. Kreative, natürliche Rezepte ohne belastende Zusatzstoffe bieten die Möglichkeit, den Anspruch „Das tägliche Essen soll euer Medikament sein“ umzusetzen. Hier zwei Beispiele, die zeigen, dass Bitterstoffe auch durchaus schmackhaft sein können!

## Löwenzahnsalat

### Zutaten:

200 g zarte Löwenzahnblätter  
750 Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel  
Ein Schuss Apfelessig  
Kräutersalz, Pfeffer  
4 EL Sesamöl



### Zubereitung:

Die Kartoffeln werden gekocht, geschält und fein geschnitten.  
In der Zwischenzeit waschen, trocknen und schneiden Sie die frischen zarten Löwenzahnblätter sehr klein. Danach geben Sie diese in eine Salatschüssel.

Die gegarten Kartoffeln werden so heiß wie möglich über die Löwenzahnblätter gegeben.

Den Salat lassen Sie im Anschluss daran fünf Minuten ziehen.

Aus den kleingehackten Zwiebeln, Apfelessig, Kräutersalz, Pfeffer und Sesamöl bereiten Sie die Marinade vor und fügen diese zum Salat. Das Ganze vorsichtig unterheben, ziehen lassen und lauwarm servieren.

## Wildkräutersuppe

### Zutaten:

250 g junge Brennnesselblätter  
250 g junge Löwenzahnblätter  
200 g Sauerampfer  
  
2-3 große Zwiebeln  
60 g Butter  
2 EL Weizenvollkornmehl (normales geht auch)

1,5 l Gemüsefond  
0,5 l Milch  
1 Becher Crème fraîche  
(2 Eigelb)  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Brennnessel und Löwenzahn in stark gesalzenem und sprudelndem Wasser blanchieren. Mit Eiswasser abschrecken.

Die Zwiebeln in Butter andünsten. Sauerampfer und die blanchierten Kräuter hacken und dann zu den Zwiebeln geben. Kurz mitdünsten und dann mit Mehl bestäuben.

Nach der Art der Sauce Béchamel wird nun das Mehl kurz mit angeschwitzt, dann mit Brühe und Milch abgelöscht, dabei gut rühren.

Anschließend acht bis zehn Minuten köcheln lassen, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Danach Crème fraîche untergerührt.

Wem die Suppe nun noch nicht gehaltvoll genug ist, sei an dieser Stelle die Legierung mit Ei empfohlen: dazu einfach die Eigelbe verquirlen und mit etwas Suppen verrühren, dann unter ständigem Rüh-

ren in die Suppe geben. Vorsicht, danach die Suppe nicht mehr zum Kochen bringen, da sonst das Ei ausflockt.

HP Uwe Schlutt  
PhytAro  
Heilpflanzenschule Dortmund  
Im Karrenberg 56  
44329 Dortmund  
[www.phytaro.de](http://www.phytaro.de)