

# Zartbitteres Jugendelixier

Zugegeben: Es ist Geschmacks-  
sache. 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

**D**ie Zichorien, zu denen  
auch der Endiviansalat  
gehört (oder der Chico-  
rée oder der Radicchio),  
bringen eine leicht bitte-  
re Note mit, die den Gaumen sofort in  
eine vergnügte Alarmbereitschaft ver-  
setzt. Deshalb ist alles, was zart und bit-  
ter 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 appe-  
titanregende, harntreibende, verdau-  
ungsfördernde sowie gallenfreundliche  
Wirkung von Bitterstoffen war schon  
den alten Chinesen bestens bekannt.  
Und: Bitteres sorgt für ein schneller ein-  
setzendes 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, hauptsächlich in  
den unteren Blatteilen sitzt und, weil  
er den Gallenfluss anregt, hilft, fettrei-  
che Gerichte besser zu verdauen. Ein  
Schüsselchen Endiviansalat, bevor es an

die Pasta Carbonara geht, ist nicht nur  
gut, sondern gesund.

Ausserdem enthält die Endivie die  
Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phos-  
phor und Eisen. Und in den blassgrü-  
nen Blättern stecken die Vitamine der  
B-Gruppe, Vitamin C und Vorstufen des  
Vitamin A. Und jetzt kommts! Im Mit-  
telalter gab es ein Elixier «ad longam vi-  
tam», das eine Reihe von Bitterkräutern  
enthielt. Die Klostermediziner brauten  
es für die Erhaltung eines langen, ge-  
sunden Lebens. So lesen wir beim Na-  
turheilkundepionier Alfred Vogel. Was  
also spricht dagegen, Bitterstoffe auch  
im 21. Jahrhundert als «Anti-Aging»  
einzusetzen? Manche Naturärzte emp-  
fehlen gar, Bitterstoffe ab 50 kurweise  
einzunehmen, um die Produktion des  
Magensafts anzukurbeln, die mit fort-  
schreitendem Alter nachlässt.

Die Neuzeit neigt leider eher zum  
Süssen als zum Bitteren, was wir auch

der Lebensmittelindustrie zu verdan-  
ken haben. Der Bitterstoffgehalt von  
Gemüsen und Salaten wurde einfach  
weggezüchtet. Einzig in der mediterrane-  
nen 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 Fri-  
sée heisst. Letztere ist die heikle Ver-  
wandte, die entweder im Süden oder  
hierzulande in Treibhäusern angebaut  
wird. Wir kennen sie vor allem als klas-  
sische «Salade tiède» mit gebratenem  
Speck und Croûtons.

Die glatte Ausgabe stammt ur-  
sprünglich vermutlich aus Indien und  
ist, wie so viele Gemüse, über Zentral-  
asien ins Mittelmeergebiet gekommen.

Die robusten, grünen, äusseren  
Blätter sind härter und bitterer als die  
hellen inneren. Deshalb werden Endi-  
vienköpfe vor dem Ernten gerne ge-  
bleicht. 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. Zitro-  
nensaft gehört also unbedingt dazu – in  
der Salatsauce wie in der Suppe. Und  
wir wissen ja: Saures macht lustig. Bit-  
teres macht munter. \*

## «Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos  
sowie Tipps & Tricks unter  
migusto.ch, das Migusto-Maga-  
zin kann in jeder Migros-Filiale  
für CHF 3.- bezogen werden.

**Migusto**

## Rezept

### Endiviansalat 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 Endiviansalat 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. Endiviansalat 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

