

Manuela Rüther

BITTER

DER VERGESSENE GESCHMACK

Von Artischocke bis Zichorie
Rezepte für Gesundheit und Genuss

AT Verlag

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 Rübstiel
- 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