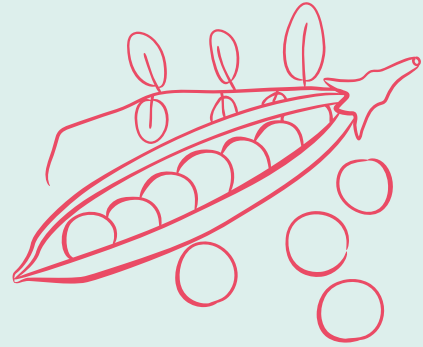


# Inhoud



## Hoofdstuk 1

### Voorwoord 6

### De comeback van een bijna vergeten smaak 8

Van koffiedrinker tot koffiegenieter 9

Te veel zoete troost 10

## Hoofdstuk 2

### Wat zijn bitterstoffen precies? 13

De wetenschap van de bittere smaak 13

Bitterheid kun je meten 17

Bitter maakt slank, te veel zoet maakt ziek 18

## Hoofdstuk 3

### Hoe de bitterstoffen uit onze voeding verdwenen zijn en nu weer opduiken 20

Waar is het bittere dan gebleven? 20

De prijs van de moderne landbouw 21

We verhongeren ondanks het vele eten 22

Enorme groenten zonder smaak 23

Wilde kruiden zijn een goede oplossing 24

Suiker of vruchtensuiker? Het onderscheid 26

Opgelet: zoete valstrikken! 27

Met een voorliefde voor zoet is niets mis 28

De bitterstoffen komen terug 31

De vergeten bittere groenten zijn er weer! 32

Bitter moet geproefd worden 34

Smaakschool: train je trek in bitter 35

## Hoofdstuk 4

### **Een zegen voor lichaam, geest en ziel: hoe bitterstoffen ons op alle vlakken weer in balans brengen** 36

- De lichamelijke effecten 36
- Hoe een ziekte ontstaat 40
- Zuren en basen 43
- Zuren en basen in onze levensmiddelen 44
- Het einde van candida 47
- Bitter is beter – en vooral vóór de maaltijd 47
- Waarom we suiker toch echt moeten laten staan 51
- Gevaarlijk overgewicht rond de taille 52
- Niet iedere thee is thee 54
- Eerherstel voor het borreltje 59
- De psychische effecten 60
- Vaarwel, onbedwingbare trek! 64
- Bij deze klachten hebben bitterstoffen hun nut bewezen 66

## Hoofdstuk 5

### **Met bitterstoffen helpen en genezen** 67

- Recepten tegen de meest voorkomende klachten van A tot Z 67
- De bereidingswijze van je geneeskrachtige thee 67

## Hoofdstuk 6

### **Hoe de kennis van bitterstoffen bij alle volkeren wereldwijd bewaard is gebleven** 81

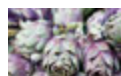
- Bitterstoffen in de verschillende medische culturen 81
- De traditionele Europese geneeskunde (TEG) 82
- De Indische geneeswijze van ayurveda 88
- De Tibetaanse geneeskunde 90
- De traditionele Chinese geneeskunde (TCG) 93
- De Indiaanse geneeswijze 96
- Essiac-thee 98

## Hoofdstuk 7

**Met bitterkruiden leven – een portret van de twintig belangrijkste geneeskrachtige planten met recepten en toepassingsmogelijkheden** <sup>99-121</sup>



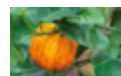
Absintalsem 100



Artisjok 101



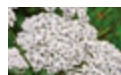
Bijvoet 102



Bittersinaasappel 104



Condurango 104



Duizendblad 105



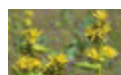
Duizendguldenkruid 107



Engelwortel 108



Galanga 109



Gele gentiaan 110



Gember 111



Gezegende distel 112



Hop 113



Kalmoes 114



Kardemom 115



Kurkuma 116



Maagwortel 117



Malrove 118



Mariadistel 119



Paardenbloem 120

## Hoofdstuk 8

**Bittertincturen, bittere theeën en plantensappen** 122

Verschillende toedieningsvormen en bereidingswijzen 122

Wat zijn tincturen eigenlijk? 122

Wat zijn essences en elixers? 123

Bitterconcentraten kopen 125

Zijn er mensen voor wie het beter is  
geen bittermengsels in te nemen? 125

- Als alcohol een probleem is 126
- Bittere theeën: huis- en geneeskrachtige middelen in vloeibare vorm 127
- Verse sappen van bitterplanten 129
- Bittere geneeskrachtige wijnen 130

## Hoofdstuk 9

### **Genot en genezing: hoe bittere accenten ons leven aangenamer maken en onze horizon verbreden** 132

- In het spanningsveld van uitersten 132
- Bitter is plotseling hip 132
- Groene thee: misschien wel de gezondste drank ter wereld** 133
- Chocolade: bijna een wondermiddel** 135
- Rode wijn: gezonde wijn** 136

## Hoofdstuk 10

### **Een culinaire kuur van 8 weken met bitterstoffen** 138

- En nog leuk bovendien! 138
- De kruiden apart of liever gemengd? 140
- Ontbijtideeën 145
  - Ideetjes voor ontbijtpap 148
  - Kleurrijke, romige smoothies 150
  - Warme ontbijtdrankjes 152
- Koude gerechten 153
- Warme gerechten 159
  - Soepen 159
  - Groenten in alle mogelijke variaties 164
- Nog grondiger ontgiften 170

## Register 173

# Voorwoord

Beste lezer,

‘Goed, beter, bitter’: deze slogan is niet overdreven of sensationeel, want bitterstoffen zijn belangrijker dan ooit! Het is werkelijk een ramp wat er met ons voedsel is gebeurd. Bitterstoffen zijn zo veel mogelijk uit onze voedingsmiddelen verwijderd. In plaats daarvan vinden we suiker, vet en zout in overvloed en zeker niet alleen in de meeste kant-en-klare gerechten en conserven.

Vooral de overmatige suikerconsumptie is medeverantwoordelijk voor de gezondheidsproblemen en beschavingsziekten in de westerse samenleving. Het bittere als natuurlijke tegenhanger van suiker is bijzonder geschikt om deze trend tegen te gaan.

Want bitterstoffen versterken het lichaam, het immuunsysteem en de geest en hebben krachtige ‘slow aging’-eigenschappen. Al voor de Tweede Wereldoorlog waren er veel mensen op de hoogte van de bitterstoffen in groenten en geneeskrachtige planten en hun positieve en gezonde eigenschappen. Ze behoorden standaard tot de natuurapotheek! Helaas is deze kennis de laatste decennia in de westerse samenleving verloren gegaan, hoewel de positieve en geneeskrachtige eigenschappen van bitterstoffen ondertussen weer worden bevestigd door de moderne fytotherapie, de kruidengeneeskunde.

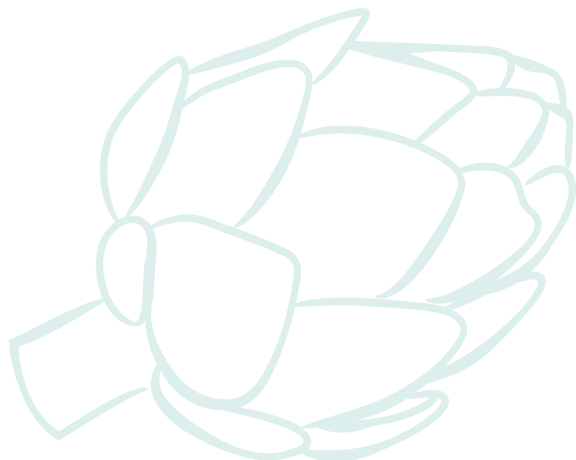
In een wereld waarin de bedreiging door resistente bacteriën en virusepidemieën ieder jaar toeneemt, moeten we alleen al preventief van de kracht van bitterstoffen gebruikmaken. Want ook nu nog is de uitspraak van de Franse wetenschapper Claude Bernard actueel: ‘Le microbe n’est rien, c’est le terrain qui est tout’ (‘De bacterie is niets, de voedingsbodem is alles!’). Daarmee trok hij de stelling van Louis Pasteur in twijfel die bacteriën als enige schuldige zag. Bitterstoffen helpen ons om niet deze ‘voedingsbodem’ voor bacteriën en virussen te worden. Maar ook bij acute klachten zijn

bitterstoffen geschikt als begeleidende of alternatieve therapie. De natuur is ons voorbeeld: veel dieren eten instinctief bitterkruiden als ze acuut ziek worden.

Leer daarom de bitterstoffen kennen en geniet en maak gebruik van hun positieve eigenschappen: het lichaam wordt ontgift, overtollig gewicht verdwijnt, de spijsvertering wordt gestimuleerd en het immuunsysteem wordt versterkt. Ontdek bovendien opnieuw de wereld van de 'smaakmakers'. Want pas als je bitter eet, kun je weer genieten van zoet en dit naar waarde schatten! Binnenkort zul je zeggen: 'Dankzij het bittere gaat het goed met mezelf en mijn gezondheid!'

Mijn beroep (en mijn roeping) als huisarts en natuurgeneeskundig arts heeft mij in aanraking gebracht met de fascinerende wereld van bitterstoffen. Nu is het volgens mij de juiste tijd om mijn kennis door middel van dit boek met jullie te delen. Ik zou het geweldig vinden als je na het lezen van dit boek oprecht kunt instemmen met de woorden 'goed, beter, bitter'.

Andreas Hammering



# De comeback van een bijna vergeten smaak

Wat geweldig dat we weer van bitter zijn gaan houden. Bijna was deze smaak volledig uit ons voedsel verdwenen, maar met de groeiende interesse in gezondheid komt bitter eindelijk weer in de mode. **Goed, beter, bitter:** het was de hoogste tijd!

Veel mensen zijn zo weinig vertrouwd met de bittere smaak dat ze echt gaan rillen als ze hem op hun tong proeven. Een duidelijk signaal dat ze de bittere smaak echt nodig hebben. Al sinds de oertijd zijn bitterstoffen verbonden met de mens. In veel culturen wereldwijd werden en worden bitterstoffen gezien als wondermiddel om **gezond te blijven** en **weer gezond te worden**. Het is eigenlijk onbegrijpelijk dat deze veelzijdige hulpmiddelen zo in de vergetelheid zijn geraakt.

Dat bitterkruiden bewezen hulpmiddelen bij spijsverteringsklachten zijn, hebben de meeste mensen al lichamelijk ervaren. Een voorbeeld daarvan zijn de kruidenbitters waar onze ouders en grootouders bij zwoeren. We trokken weliswaar vieze gezichten tijdens het inslikken, maar voelden wel het weldadige effect in onze maag en hadden er dan weer vrede mee.

**'Bitter is better'** klinkt het in het Engels. Dat klopt altijd en geldt voor alle facetten van het leven. Bitterstoffen helpen niet alleen bij lichamelijke klachten, maar zijn ook bewezen schoonheidsmiddelen omdat ze zorgen voor een zuivere huid, strak weefsel en heldere gelaatstrekken, omdat ze ons volledige lichaam ontgiften en op een volkomen natuurlijke manier slank maken. Zelfs de geest profiteert van deze stoffen: als krachtige **humeurverbeteraars** zorgen ze ervoor dat we ons goed voelen en positief in het leven staan. Voor het overige kun je de betekenis van bitter ook in overdrachtelijke zin verstaan. We kunnen pas echt van het **dolce vita** genieten als we ook de bittere kant van het leven meegemaakt hebben.

Wat zou zoet zonder bitter zijn! Iedere smaak heeft zijn tegenpool en een bepaald effect op lichaam en geest dat je doelbewust voor genezing kunt inzetten. Om gezond te blijven, hebben we alle smaken in onze voeding in evenwichtige hoeveelheden nodig. **Pittig**, maar ook **zout**, **zuur** en **kruidig**, zowel **zoet** als **bitter** en de sappig-hartige smaak **umami**.

Als we eens onder de loep nemen wat we tegenwoordig allemaal eten, wordt het al snel duidelijk dat de gezonde mix van smaken ver te zoeken is. We eten veel te zoet, veel te zout en veel te umami. Vooral voor de fastfoodgeneratie 2.0 is de bittere smaak tegenwoordig zo ongewoon dat velen van hen zich nog amper kunnen voorstellen dat ze hun koffie zwart drinken. Daar zouden ze hun lichaam nochtans een plezier mee doen. Want koffie bezit naast zijn stimulerende werking ook genezende eigenschappen die juist in zijn bittere smaak zitten. Het is dus een goed idee om de espresso na het eten een keertje zonder opgeklopte melk te drinken en vooral niet gezoet zodat de tong de bittere smaak kan proeven.

### Van koffiedrinker tot koffiegenieter

De meesten van ons drinken meer dan duizend koppen koffie per jaar. Is dat wel gezond? De wetenschap is het er nog niet over eens. Waarschijnlijk omdat veel wetenschappers koffiedrinkers zijn. Feit is dat cafeïne de bijniere stimuleert om meer adrenaline te produceren. Terwijl wij dus rustig aan tafel zitten, bereidt ons lichaam zich voor op de strijd. Bij een constant hoog cafeïnegehalte bevindt het lichaam zich zelfs continu in een stresssituatie. Feit is ook dat cafeïne verslavend kan worden en aan de verzuring van het lichaam bijdraagt. Dit geldt vooral voor filterkoffie. Het drinken van grote hoeveelheden filterkoffie veroorzaakt rimpels door zijn vochtafdrijvend effect. Het goede nieuws: je kunt een paar dingen doen om je lichaam minder onder je ochtendritueel te laten lijden. Word een koffiekenner!

- Koop bij voorkeur biologische koffie van een van de milieuvriendelijke koffiebranderijen. Hoe langzamer en op lagere temperatuur de bonen gebrand worden, hoe minder acrylamide ze bevatten. Dat is een kankerverwekkende schadelijke stof die ontstaat bij de verhitting van koffiebonen. Donker gebrande arabicabonen bevatten de laagste hoeveelheid acrylamide.
- Drink espresso. Vanwege het duidelijk kleinere volume en de snellere bereidingswijze krijg je minder schadelijke stoffen binnen.