

RATGEBER

BitterKraft![®]



Mit Cholin für die Leberfunktion¹

Mit Cholin für den Fettstoffwechsel²

LEBER KOMPLEX

Für Ihr inneres Gleichgewicht

Schön, dass Sie sich für unseren BitterKraft![®] Leber Komplex entschieden haben.

Damit ergänzen Sie Ihre tägliche Ernährung mit ausgewählten Pflanzenextrakten und Cholin. Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei. Wir begleiten Sie mit fundiertem Wissen, praktischen Tipps und hochwertigen Naturprodukten – für mehr Energie, innere Klarheit und ein gutes Bauchgefühl im Alltag.

¹ Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.
² Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei.
Weitere zugelassene Angaben:
Zink und Vitamin C tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

INHALT

- Der Schlüssel zu mehr Energie und innerer Balance 5
- Was die Leber täglich für uns leistet –
und warum sie Unterstützung braucht..... 6
- Selbsttest: Ist Ihre Leber im Gleichgewicht? 8
- Pflanzen und Nährstoffe im Überblick 10
- Warum eine gesunde Leber so wichtig
für den gesamten Organismus ist 12
- Top 10 Leber-Stressoren im Alltag 14
- Leber, Galle und Darm: Ein Zusammenspiel 16
- Ihre 5-Minuten-Checkliste für eine
leberbewusste Lebensweise..... 17
- Für Ihr Wohlbefinden: Unsere BitterKraft-Produkte 18
- Wie Sie Ihren Alltag leberbewusst gestalten:
Ihr persönlicher Fahrplan 20
- Ihre Einkaufsliste für eine leberbewusste Ernährung 21
- Einfache und wohltuende Rezepte für eine leberbewusste Küche 22
 - Goldene Artischocken-Suppe mit Ingwer..... 23
 - HERBER SMOOTHIE MIT LÖWENZAHN UND ZITRONE 24
 - Ofengemüse mit Kurkuma und Schwarzkümmelöl 26
 - Quinoa-Salat mit Rote Bete und Petersilie 28
 - Grüner Kräutertee mit Mariendistel und Schafgarbe 30
 - Apfel-Cranberry-Kompott mit Zimt..... 32
- Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support,
Studien und Quellen 34

DER SCHLÜSSEL ZU MEHR ENERGIE UND INNERER BALANCE

Wir freuen uns, dass Sie sich für unseren BITTERKRAFT® LEBER KOMPLEX entschieden haben und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen – in unsere Produkte, unser Wissen und unsere langjährige Erfahrung im Bereich ganzheitlicher Gesundheit. Mit Ihrer Entscheidung haben Sie bereits den ersten wichtigen Schritt gemacht: Sie setzen auf ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur Ergänzung Ihrer täglichen Ernährung.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie auf Ihrem Weg begleiten – verständlich, fundiert und praxisnah. Sie erfahren, warum die Leber eine so zentrale Rolle für Ihre Gesundheit spielt, etwa im Nährstoffhaushalt oder bei der Regulation des Stoffwechsels. Unsere einfachen Rezepte zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung genussvoll und abwechslungsreich gestalten können – alltagstauglich, nährstoffreich und mit natürlicher Unterstützung aus der Pflanzenwelt.

Und weil uns Ihr Wohlbefinden am Herzen liegt, finden Sie auf den nächsten Seiten außerdem hilfreiche Impulse, wie Sie mit kleinen, bewussten Veränderungen mehr Leichtigkeit, Energie und innere Stabilität in Ihr Leben bringen können.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebenskraft und ganzheitlichem Wohlbefinden zu begleiten.

Herzlichst,

Hans & Judith Wenz



WAS DIE LEBER TÄGLICH FÜR UNS LEISTET – UND WARUM SIE UNTERSTÜTZUNG BRAUCHT

Die Leber zählt zu den wichtigsten Organen unseres Körpers – und zu den stillen Leistungsträgern im Hintergrund. Tag für Tag erfüllt sie über 500 Funktionen, viele davon lebenswichtig: Sie filtert Schadstoffe aus dem Blut, unterstützt die Verdauung durch die Produktion von Gallenflüssigkeit, speichert Vitamine und Nährstoffe und reguliert den Fett- sowie Zuckerstoffwechsel. Auch die Hormonbalance und das Immunsystem hängen eng mit ihrer Funktion zusammen.



Die Leber ist ein wahres Multitalent – und gleichzeitig enorm belastet. Unsere moderne Lebensweise mit verarbeiteten Lebensmitteln, Alkohol, Medikamenten, Umweltgiften und anhaltendem Stress stellt sie täglich vor große Herausforderungen. Anders als viele andere Organe meldet sich die Leber oft nicht sofort, wenn sie überlastet ist. Erste Anzeichen können Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Verdauungsprobleme oder ein allgemeines Gefühl von Unwohlsein sein.

Umso wichtiger ist eine leberbewusste Lebensweise im Alltag. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und bewusste Erholungsphasen gehören zu einem achtsamen Alltag. Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn und Kurkuma werden traditionell in der Kräuterkunde verwendet.

Eine leberbewusste Lebensweise verbindet ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, maßvollen Alkoholkonsum und die Beachtung medizinischer Empfehlungen.

WIE LEBERBEWUSST IST IHR ALLTAG?

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit Ja oder Nein. Der Check bewertet Gewohnheiten des Alltags, stellt aber keine Diagnose und kann keine Untersuchung der Leber ersetzen.

	JA	NEIN
Essen Sie täglich Gemüse oder Salat?		
Greifen Sie regelmäßig zu Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten?		
Trinken Sie Alkohol nur selten oder in kleinen Mengen?		
Verzichten Sie überwiegend auf zuckerreiche Getränke?		
Bewegen Sie sich an den meisten Tagen wenigstens eine halbe Stunde?		
Achten Sie auf regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten?		
Nehmen Sie Medikamente nur entsprechend der ärztlichen oder pharmazeutischen Empfehlung ein?		
Verzichten Sie auf das Rauchen?		
Lassen Sie bekannte Risikofaktoren oder auffällige Laborwerte medizinisch kontrollieren?		
Planen Sie ausreichend Schlaf und Erholung ein?		

AUSWERTUNG:

0–2 x „Ja“

In Ihrem Alltag gibt es mehrere Ansatzpunkte. Wählen Sie ein oder zwei realistische Veränderungen, etwa mehr Gemüse, regelmäßige Bewegung oder weniger Alkohol und zuckerreiche Getränke.

3–5 x „Ja“

Sie haben bereits einige leberbewusste Gewohnheiten. Prüfen Sie, welche weiteren Schritte gut in Ihren Alltag passen und langfristig umsetzbar sind.

6 x „Ja“ oder mehr

Viele Ihrer Gewohnheiten passen zu einer leberbewussten Lebensweise. Bleiben Sie aufmerksam und lassen Sie bekannte Risikofaktoren oder auffällige Leberwerte weiterhin medizinisch begleiten.

PFLANZEN UND NÄHRSTOFFE IM ÜBERBLICK

Eine abwechslungsreiche Ernährung enthält viele pflanzliche Lebensmittel und Nährstoffe. Einige davon sind auch Bestandteile traditioneller Kräuterrezepturen. Viele Pflanzenstoffe und Nährstoffe haben eine lange Tradition in der Kräuterkunde.

Bitterstoffe, wie sie zum Beispiel in Chicorée, Radicchio und Löwenzahnblättern vorkommen, gehören seit Jahrhunderten zur überlieferten Kräuterkunde. Sie geben Speisen ihren typischen herben Geschmack.



Diese zehn Lebensmittel und Nährstoffe lassen sich gut in eine abwechslungsreiche Küche einbinden.

Mariendistel:

Die Früchte der Mariendistel enthalten den Pflanzenstoffkomplex Silymarin. Im Produkt wird ein standardisierter Mariendistelsamenextrakt eingesetzt.

Löwenzahn:

Löwenzahn wird traditionell in der Kräuterkunde verwendet.

Kurkuma:

Wird traditionell verwendet und färbt Speisen goldgelb

Schwarzer Rettich:

Kräftig-scharf im Geschmack, traditionell Teil der Klosterküche

Cholin:

Trägt zum normalen Fettstoffwechsel und zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei

Zink:

Trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Selen:

Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin C:

Trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Bitterstoffe:

Bitterstoffe, wie sie zum Beispiel in Chicorée, Radicchio und Löwenzahnblättern vorkommen, gehören seit Jahrhunderten zur überlieferten Kräuterkunde

WARUM EINE GESUNDE LEBER SO WICHTIG FÜR DEN GESAMTEN ORGANISMUS IST

Die Leber ist eines der vielseitigsten Organe des Körpers: Sie steuert zentrale Stoffwechselprozesse und bewahrt so unser inneres Gleichgewicht. Eine gesunde Leber verarbeitet die aus der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe, wandelt sie in Energie um, speichert wichtige Vitamine sowie Mineralstoffe und sorgt dafür, dass essenzielle Baustoffe wie Eiweiße und Fette sinnvoll weiterverwendet werden.

Auch reguliert unsere Leber den Blutzuckerspiegel, indem sie überschüssige Glukose in Form von Glykogen speichert und bei Bedarf wieder freisetzt. Sie produziert zudem Gallenflüssigkeit, die für die Fettverdauung unerlässlich ist. Auch in der Hormonregulation spielt die Leber eine wichtige Rolle: Sie baut überschüssige Hormone ab und sorgt so für eine natürliche Balance im Körper.

Nicht zuletzt ist die Leber eng mit dem Immunsystem verbunden: Sie erkennt körperfremde Stoffe, filtert Schadstoffe, Alkohol und Medikamentenrückstände aus dem Blut und hilft, Entzündungen zu kontrollieren. Viele Belastungen der Leber verursachen lange keine eindeutigen Beschwerden. Müdigkeit, unreine Haut, Stimmungsschwankungen oder Verdauungsprobleme sind unspezifisch und erlauben keine Aussage über den Zustand

der Leber.

Da die Leber selbst keine Schmerzen signalisiert, können viele Belastungen lange Zeit unerkannt bleiben. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und ausreichender Schlaf gehören zu einem achtsamen Alltag. Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.



TOP LEBER- STRESSOREN IM ALLTAG

Unsere Leber leistet täglich Großes – dabei setzen ihr zahlreiche Belastungen stark zu. Viele von ihnen sind uns oft nicht bewusst, können sich langfristig auf das Wohlbefinden auswirken.

Hier finden Sie die zehn häufigsten Leber-Stressoren und erfahren, wie Sie ihnen im Alltag begegnen können.

Alkohol:

Übermäßiger Konsum belastet die Leber.

Verarbeitete Lebensmittel:

Viele Zusatzstoffe, Zucker und ungesunde Fette erschweren der Leber die Arbeit.

Medikamente im Übermaß:

Insbesondere Schmerzmittel und bestimmte Antibiotika können die Leber belasten.

Umweltgifte:

Schadstoffe aus Luft, Wasser oder Kosmetik sammeln sich und erschweren die Reinigung.

Stress:

Langfristiger psychischer Stress beeinflusst den Stoffwechsel negativ und belastet die Leber.



Zu wenig Bewegung:

Mangelnde Aktivität verlangsamt den Stoffwechsel und kann die Leberfunktion schwächen.

Ungesunde Ernährung:

Zu viel Zucker und Fett führen zu einer Fettansammlung in der Leber.

Rauchen:

Giftstoffe im Rauch belasten die Leber zusätzlich.

Schlafmangel:

Erholung ist wichtig für die Regeneration der Leberzellen.

Übergewicht:

Übergewicht kann sich auf die Leber auswirken.

EIN ZUSAMMENSPIEL IM KÖRPER

Leber, Galle und Darm arbeiten Hand in Hand. Die Leber übernimmt dabei die zentrale Rolle: Sie filtert Schadstoffe aus dem Blut, wandelt sie um und bereitet sie für die Ausscheidung vor.

Die Galle, die von der Leber produziert wird, spielt eine wichtige Rolle bei der Fettverdauung und transportiert Abfallstoffe in den Darm. Dort sorgt der Darm schließlich dafür, dass diese Schadstoffe über den Stuhl ausgeschieden werden.

Dieses Zusammenspiel gehört zur normalen Verdauung und zum Stoffwechsel. Eine gesunde Leber produziert ausreichend Galle, die Darmflora unterstützt die Verdauung und hilft, schädliche Stoffe zu binden und auszuscheiden. Eine ausgewogene,

ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung unterstützen eine normale Verdauung. Eine bewusste Ernährung mit reichlich Ballaststoffen und ausreichend Bewegung gehören zu einem achtsamen Alltag.

5-MINUTEN-CHECKLISTE FÜR EINEN LEBERBEWUSSTEN ALLTAG

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit – kleine Veränderungen können viel für Ihr Wohlbefinden tun.

Bewusst essen

- ☐ Habe ich heute Gemüse, Salat oder Obst eingeplant?
- ☐ Enthält meine nächste Mahlzeit Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder eine ballaststoffreiche Beilage?

Bewusst genießen

- ☐ Vermeide ich heute Alkohol und stark verarbeitete Speisen?
- ☐ Trinke ich ausreichend Wasser oder ungesüßte Kräutertees?

Gesunde Verdauung fördern

- ☐ Achte ich auf regelmäßige, ballaststoffreiche Mahlzeiten für eine gute Darmfunktion?
- ☐ Fühle ich mich nach dem Essen eher leicht und energiegeladener?

Lebensstil reflektieren

- ☐ Habe ich heute genug Bewegung gehabt, um den Stoffwechsel anzuregen?
- ☐ Gönn mir ausreichend Pausen und Erholung?

Bewusster Umgang mit Stress

- ☐ Nehme ich mir heute Zeit für bewusste Atempausen oder Entspannung?
- ☐ Vermeide ich unnötigen Stress, der meine Leber belastet?

FÜR IHR WOHLBEFINDEN:

UNSERE BITTERKRAFT!®- PRODUKTE

Die Leber ist ein echtes Multitalent: Sie filtert täglich Schadstoffe, unterstützt den Stoffwechsel und spielt eine zentrale Rolle für unser inneres Gleichgewicht. Gerade in einem anspruchsvollen Alltag lohnt es sich, auf eine leberbewusste Lebensweise zu achten.

Unsere BitterKraft!®-Produkte setzen dabei auf die Kraft bewährter Pflanzenstoffe, allen voran Bitterstoffe, die in der traditionellen Kräuterkunde seit jeher geschätzt werden. Ob als Tropfen, Pulver oder Kapseln: Unsere Rezepturen vereinen pflanzliche Vielfalt mit klarer Natürlichkeit.

Der BitterKraft!® Leber Komplex enthält unter anderem Mariendistel, Artischocke und Cholin – Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.

Inspiziert von der Naturheilkunde, etwa nach Hildegard von Bingen, und mit viel Erfahrung entwickelt, begleiten unsere Produkte Menschen, die Wert auf Balance, Vitalität und bewusste Routinen legen. Natürlich, klar und ohne unnötige Zusätze – **für ein gutes Gefühl, Tag für Tag.**



RATGEBER LEBER KOMPLEX



BitterKraft! Leber-Komplex

Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten und Cholin, das zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion beiträgt.



BitterKraft! Original Alkoholfrei (BIO) 200ml

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten, ohne Alkohol, mit Apfelessig.



BitterKraft! Original Alkoholfrei Spray (BIO) 20ml

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten, ohne Alkohol, mit Apfelessig, ideal für unterwegs.



Kräuter-Kissen für Leberwickel

Im Einklang mit den Rezepturen der Hildegard von Bingen. Das Kissen wärmt den Organismus und wird als Wohlfühlkissen zur Entspannung eingesetzt.



BitterKraft! Original Alkoholfrei (BIO) 100ml + Gratis Spray

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten, ohne Alkohol, mit Apfelessig, inklusive Spray für unterwegs.

WIE SIE IHREN ALLTAG LEBERBEWUSST GESTALTEN:

IHRE EINKAUFLISTE FÜR EINE LEBERBEWUSSTE ERNÄHRUNG.

Diese Einkaufsliste ist auf eine Woche ausgelegt und gibt Ihnen Anregungen für den Wocheneinkauf – mit Lebensmitteln, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.



☐ **Artischocken** (frisch oder als Tee):

Fein-herb im Geschmack: gedämpft mit Zitrone genießen oder 1 TL getrocknete Blätter als Tee aufgießen.

☐ **Rote Bete:**

Erdig-süß im Geschmack, ideal als Ofengemüse, Salat oder frisch gepresst als Saft.

☐ **Chicorée, Radicchio, Endivie:**

Enthalten viele Bitterstoffe, perfekt als Salatbasis oder fein gehobelt unter warme Speisen mischen.

☐ **Mariendistelsamen** (ganz oder gemahlen):

Traditionell in der Kräuterkunde verwendet, 1 TL täglich über Müsli oder Joghurt streuen oder als Tee aufgießen.

☐ **Kurkuma** (frisch oder gemahlen):

Enthält Curcumin, das für die goldgelbe Farbe sorgt, in Currys, goldener Milch oder mit Pfeffer in Smoothies verwenden.

☐ **Ingwer** (frisch oder als Tee):

Wärmend und aromatisch, frisch gerieben in Speisen oder 2–3 Scheiben mit heißem Wasser aufgießen.

☐ **Löwenzahnblätter oder -tee:**

Herb im Geschmack, frisch im Salat oder 1 TL getrocknete Blätter als Tee zubereiten.

☐ **Zitronen:**

Erfrischend und säuerlich: morgens ein Glas lauwarmes Zitronenwasser trinken.

☐ **Grünes Blattgemüse** (zum Beispiel Spinat oder Mangold):

Reich an Chlorophyll: schonend dünsten oder roh in Smoothies verwenden.

☐ **Walnüsse:**

Liefern gesunde Fette und Aminosäuren. Eine kleine Handvoll täglich pur knabbern oder über Salate streuen.

EINFACH UND WOHLTUEND

LEBERBEWUSSTE REZEPTE

GOLDENE ARTISCHOCKEN- SUPPE MIT INGWER

Wärmend, würzig und wohltuend – diese goldene Suppe vereint Artischocke, Kurkuma und Ingwer.

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Artischockenherzen, frisch oder aus dem Glas, ungewürzt
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
1 TL Kurkuma, frisch gerieben oder gemahlen
300 ml Gemüsebrühe
150 ml ungesüßte Mandelmilch oder Hafermilch
1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Kurkuma zugeben und kurz mitrösten, bis es duftet.
3. Artischockenherzen in Stücke schneiden, hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Mandel- oder Hafermilch einrühren, Suppe fein pürieren.
6. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. In Schalen füllen und nach Wunsch mit Petersilie oder Kresse bestreuen.

HERBER SMOOTHIE MIT LÖWENZAHN UND ZITRONE

Frisch, herb und voller natürlicher Vitalstoffe – dieser Smoothie ist frisch, herb und schnell gemacht.

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleine Handvoll frische Löwenzahnblätter, alternativ Rucola oder Endivie
1 reife Banane
1 Apfel mit Schale, entkernt
Saft von ½ Zitrone
½ TL frisch geriebener Ingwer
200 ml Wasser oder ungesüßtes Kokoswasser
1 TL kaltgepresstes Leinsamenöl oder Mariendistel-Öl
1 TL Honig oder Dattel für mehr Süße

Zubereitung:

1. Löwenzahnblätter gründlich waschen. Apfel, Banane und Ingwer klein schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. In Gläser füllen und frisch genießen.

Löwenzahn ist besonders reich an Bitterstoffen und wird traditionell in der Kräuterkunde verwendet. Für empfindliche Gaumen empfiehlt sich ein milder Start mit wenig Löwenzahn – nach und nach kann die Menge gesteigert werden.





OFENGEMÜSE MIT KURKUMA UND SCHWARZKÜMMELÖL

Herzhaft, aromatisch und rundum wohltuend – dieses Ofengemüse punktet mit aromatischen Gewürzen und hochwertigen Ölen.

Zutaten für 2 Portionen:

2 Karotten
1 kleine Süßkartoffel
1 Zucchini
1 kleine Rote Bete, vorgegart oder roh, je nach Vorliebe
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
½ TL Kurkuma, gemahlen oder frisch gerieben
½ TL Kreuzkümmel
1 Prise Meersalz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1–2 TL kaltgepresstes Schwarzkümmelöl zum Beträufeln nach dem Backen
Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Gemüse gründlich waschen, falls nötig schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel mit Olivenöl, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, möglichst ohne Überlappung.
5. Im Ofen ca. 25–30 Minuten rösten, bis das Gemüse goldbraun und weich ist.
6. Aus dem Ofen nehmen und mit Schwarzkümmelöl beträufeln.
7. Nach Belieben mit frischen Kräutern servieren.

Dieses Gericht eignet sich auch wunderbar als Beilage oder mit einem Klecks Hummus oder Joghurt-Dip als leichte Hauptmahlzeit.

QUINOA-SALAT MIT ROTE BETE UND PETERSILIE

Leicht, nährstoffreich und abwechslungsreich – dieser Salat kombiniert pflanzliches Eiweiß, buntes Gemüse und frische Kräuter für ein gutes Bauchgefühl.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Quinoa
2 kleine Rote Bete, vorgegart
1 Frühlingszwiebel
½ Bund glatte Petersilie
1 Handvoll Rucola oder Feldsalat
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 TL Apfelessig, naturtrüb
½ TL Senf, ohne Zuckerzusatz
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 EL geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Quinoa gründlich mit heißem Wasser spülen, dann in der doppelten Menge Wasser etwa 15 Minuten weich garen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Rote Bete in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Petersilie fein hacken.
3. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren.
4. Gekochte Quinoa mit der Roten Bete, Frühlingszwiebel, Petersilie und Rucola in einer Schüssel vermengen.
5. Dressing unterheben und alles gut vermischen. Nach Belieben mit Kernen bestreuen.

Dieser Salat schmeckt lauwarm oder kalt und eignet sich perfekt als leichtes Mittagessen oder Beilage zu gedünstetem Gemüse.



GRÜNER KRÄUTERTEE MIT MARIENDISTEL UND SCHAFGARBE

Ein wohltuender Kräutertee aus überlieferten Pflanzen mit sanfter Bitternote.

Zutaten für 2 Tassen (à ca. 250 ml):

1 TL Mariendistelfrüchte, leicht angestoßen
1 TL getrocknete Schafgarbenblüten
1 TL getrocknete Pfefferminze oder Melisse, optional für milderen Geschmack
500 ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Mariendistelfrüchte leicht im Mörser anstoßen, damit sich das Aroma besser entfalten kann.
2. Alle Kräuter in eine Teekanne oder ein Teesieb geben.
3. Mit 500 ml kochendem Wasser übergießen.
4. Den Tee abgedeckt 8–10 Minuten ziehen lassen.
5. Abseihen und warm genießen – ideal morgens oder zwischen den Mahlzeiten.

Wer mag, kann mit einem Spritzer frischem Zitronensaft oder einem kleinen Stück frischem Ingwer geschmacklich variieren. Der Tee eignet sich auch als milde Begleitung bei Fastentagen oder zur bewussten Entlastung im Alltag.

APFEL-CRANBERRY-KOMPOTT MIT ZIMT

Ein wärmendes und abwechslungsreiches Kompott, das sich perfekt als Frühstücks- oder Dessertbeilage eignet. Die Kombination aus süßen Äpfeln, leicht säuerlichen Cranberrys und aromatischem Zimt bringt Geschmack und Abwechslung in Ihren Alltag.

Zutaten für 2 Portionen:

2 mittelgroße Äpfel
100 g frische oder gefrorene Cranberrys
100 ml Wasser
1 EL Ahornsirup oder Honig
1 TL Zimt
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

1. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einen kleinen Topf Wasser, Äpfel und Cranberrys geben.
3. Zitronensaft und Zimt hinzufügen, alles aufkochen und dann bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich sind.
4. Nach Belieben mit Ahornsirup oder Honig süßen und gut umrühren.
5. Das Kompott leicht abkühlen lassen und lauwarm oder kalt genießen.

Das Kompott passt wunderbar zu Haferbrei, Joghurt oder als fruchtige Beilage zu mildem Käse. Für eine noch cremigere Variante kann etwas Vanille- oder Mandelmilch untergerührt werden.



Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer Service Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr erreichbar.

bestellung@bitterkraft.com

Telefon: 08441/47 53 725

Telefax: 08441/87 99 749

Sollten wir telefonisch mal nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen Sie zurück.

Bitterstoffe & traditionelle Naturheilkunde



INSPIRIERT NACH HILDEGARD VON BINGEN

Hallo liebe Freunde
der Naturheilkunde,

wir sind Judith und Marian Wurm, Inhaberehepaar der BitterKraft GmbH. Seit 4 Jahren führen wir fort, was die Familie Gutsmedl vor 30 Jahren behutsam aufgebaut hat.

Die BitterKraft!® Originale sind aus einer persönlichen Krankengeschichte entstanden und zählen seither zu den Pionieren der Bitterstoffe. Inspiriert nach Hildegard von Bingen entwickeln wir Produkte aus der Natur für die Gesundheit.

Marian & Judith Wurm

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft![®]