



Bitter-Nasch Kischta

Beim Schmecken bitterer Lebensmittel verziehen schon Säuglinge ihr Gesicht und verweigern dessen Aufnahme. Wieso? Der bittere Geschmack auf der Zunge weist darauf hin, dass das Gekostete giftig sein könnte. Dies bewahrte unsere Ahnen oft vor ernstesten Erkrankungen und sogar vor dem Tod. Unser Geschmackssinn für Bitterstoffe ist der sensibelste von allen. Nur mit der Zeit und durch oftmaliges Probieren lernt unser Körper, dass Bitteres nicht immer gefährlich und sogar sehr gesund sein kann. Bitterstoffe wurden aus unserer Ernährung weitgehend verbannt. Diese Kischta eignet sich zur Annäherung an leichte Bitterstoffe für neugierige Kinder!

Aber was hat denn bitter mit Naschen zu tun? Bitterstoffe bremsen die Lust auf Süßes. Ein bitteres Blatt anstatt einem (oder zwei...) Stück Schokolade tut dem Körper gut und regt obendrein die Verdauung an.

Welche Pflanzen eignen sich dafür?

- ✓ Löwenzahn* (junge Blätter)
- ✓ Gänseblümchen* (wächst und blüht fast das ganze Jahr)
- ✓ Gewöhnliche Wegwarte* (wird bis zu 100cm hoch)
- ✓ Radicchio (roh im Salat oder gekocht als Gemüse)
- ✓ Rucola
- ✓ Kerbel
- ✓ Estragon*
- ✓ Majoran
- ✓ Zitronenthymian
- ✓ Liebstöckel
- ✓ Basilikum



Genusstipp

Ganz einfach! Neugierige und Mutige hin zur Kischta, Blatt abzupfen, Zerkauen und Erleben. Die Kräuter und Gemüse der Bitter-Nasch Kischta lassen sich auch bestens in einem selbst gemachten Aufstrich, als Garnitur fürs Butterbrot oder als Beigabe zum Salat genießen.

* sehr selten: Korblütler - Allergie

Garta tuat guat – Die Vorarlberger Kinder- und Schulgarteninitiative

Eine Kooperation des Vereins für Obst- und Gartenkultur Vorarlberg und der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg
schulgarten@ogv.at, stefan.jarau@ph-vorarlberg.ac.at