

## Velgjørende bittert.

Vibeke Thorp  
Skribent og ernæringsfysiolog

Jomfru Marias blå øyne blir den kalt. En liten uanselig blomst kilt fast i ura. Jeg møtte den på vei mot fjellets topp i sommer. Det blå i denne blomsten likner ikke på noe annet! Det høytidelige navnet er forståelig. Den heter snø-søte også.

Blomstens storesøster kalles *søterot*, har lilla blomster og vokser i Sør-Norge. Roten er så bitter at folk i gammel tid valgte en innsmigrende omskriving for ikke å fornærme planten. Den hadde store helbredende krefter. Søterot var i middelalderen en eksportartikkel. Søtens bitterstoff var en ettertraktet, helt nødvendig ingrediens i utallige tinkturer, pulvere og piller. Med søtens bitterhet skulle medisinen *tre i kraft*.

*Ondt skal ondt fordrive*, men viktigere: Folk var klar over bitterstoffenes rolle i helbredden. Det bitre satte i gang hele fordøyelseskanalens utsondringer – spytt, magesafter, tarmsafter og galle ble produsert i friskt monn. Slik ble det fart på utrensingen av det som forvoldet sykdom og svekkelse. Blodet ble rensert. Ny balanse opprettet. I en tid med allehånde mage- og tarmplager fra bedervet kjøtt, harskt fett eller fuktig korn, var bitterstoffene uvurderlige livreddere.

Ryllik og malurt, bergmynte, einer og løvetann, bukkeblad og tepperot, karve og kvann. Dette er kjente og virksomme norske planter med bitterstoffer. Folk sanket og tørket, syltet og laget ulike uttrekk og essenser. Kaffe og tobakk var også brukt som medisin.

Den gang var mat og medisin vevd i hverandre i ett helhetlig system. Matens bestanddeler skulle ikke bare mette, men også forebygge og helbrede sykdom og plager.

Hvor sitter smaken av bittert? *Søtt* ligger foran på tunga, *salt* på sidene, *surt* på midten og sansen for det bitre helt *bakerst* og oppe i ganen. Der ligger små smaksløk som kan skjelne svak løsninger av bittert og si ifra til hjernen om det. Svelget er porten til kroppens vitale organer. Denne porten voktes nøye.

Stoffer som utløser 'bitter-alarm' i hjernen, er ikke i slekt kjemisk. Planter lager en rekke ulike stoffer for å beskytte seg mot angrep av virus, sopp eller insekter. Løkens og hvitløkens *tårestoffer* er laget for å holde råtesopp borte. Tobakksplantens nikotin er mot insekter, solbærets indigo smaker bittert men beskytter planten mot skadelige UVstråler. Kålvekster, sennep og reddiker lager den sterke sennepsoljen som beskyttelse mot insekter. Kaffens

koffein, ølets humle, vinens garvestoffer og peppermyntens mentoler er flere eksempler på stoffer som har beskyttende oppgaver for planten. Når vi inntar slike planter, lager tungens celler *gustducin*. Dette er bitteralarmen til hjernen. Så sterk er alarmen at den kan framkalle brekninger hvis aversjonen er sterk nok. Signalet er evolusjonært nedlagt i mennesket. Det skriver seg fra tiden da vi ravet rundt på steppene og puttet alt mulig i munnen for å bli mette. Planter eller annet som utløste bitteralarmen, kunne potensielt være dødelige saker. Derfor denne refleksen med brekninger og 'full utspyling' via fordøyelsenes safter.

I dag sukres den bitre pille, og *bitterheten* har vandret til følelsenes språk. Hun er *søt*, joda. Er hun *bitter*, er det ille. Det er noe stagnert, ja håpløst over bitterheten. Er det en som ikke får sørget ferdig? En som ikke har fått sin del? En som opplever *mangel*.

Bitterhet er altså en metafor i dagligspråket.. Er det derfor vi ikke vil tenke på bitterstoffer i maten? Vi sier at vi lever i en søthungrig kultur. Kinesisk medisin ville nok foreslå en større andel bitre matslag i vestlig kosthold; for å balansere dette vestlige søtsuget.

Det er en fornyet interesse for gammel visdom omkring bitterstoffer og helse. Bitre tinkturer av ulike slag selger godt i helsekostbutikker. Ruccolasalaten har blitt fast pizzagarnityr. Brokkoli er hverdagskost. Ingefær og wasabi er barneregler. Grapefrukten venter på deg ved siden av appelsinen. Få bitterstoffene tilbake i maten vår!

Hvorfor? Mage-og tarmsplager er det vi klager mest over nåtildags. Naturens bitterstoffer kan få fart på prosessene. Innvendig skylling, rensing og avgifting som skaper fornyelse og balanse – ingenting er vel bedre? Løkens stramme tårefaktor, solbærets dyplilla solfaktor, sennepens beske oljer, timianteen eller kålens helsebringende svovel: Dette er mat som medisin.

Jeg gleder meg til sommeren. Da skal jeg klatre i ura, høyt oppe under himmelen og igjen møte den lille bitter-søte *Jomfru Marias blå øyne*, et av naturens utallige mirakler.