



“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”

## Bergamotte

### Der Tee

Der Duft von Tee und im speziellen, jener von Earl Grey versetzt mich noch heute in meine Kindheit zurück, als ich mit meiner Mutter einen uralten Teeladen in der Altstadt von Salzburg betrat. Der Tee wurde direkt aus den Versandkisten, in denen er verschifft wurde, abgefüllt. Dieses charakteristische Aroma erhält der, bei den Engländern so beliebte Tee durch das ätherische Öl der Bergamotte.

### Die Frucht

Die Bergamotte (*Citrus aurantium ssp. bergamia*) ist eine Zitrusfrucht, deren Heimat in Indien liegen dürfte. Sie wird heute vor allem in Italien, an einem schmalen Küstenstreifen von 100 Kilometern Länge zwischen Ionischen und Tyrrhenischem Meer in Kalabrien angebaut. Das Klima vor Ort zeichnet sich durch Extreme, wie lang anhaltende, heiße Sommer, viel Regen im Frühling und einem milden Winter aus.

Die reifen Früchte ähneln in Form und Farbe der Quitte. Sie ist eine Kreuzung aus Bitterorange (*Citrus aurantium*) und Urzitron (*Citrus medica*). Der Name „Bergamotte“ kommt aus dem Türkischen und bedeutet „Fürst der Birne“.

### Der Duft

Der Duft des Bergamotteöls zeichnet sich durch eine wohltuend frische, spritzige, aufhellende Note aus. Für den sinnlichen Duft sind die Inhaltsstoffe Jasmon, Indol und Methylantranilat verantwortlich, welche auch im Jasminöl enthalten sind.

Der Duft setzt sich aus über 350 Aromen zusammen und ist in fast allen Parfüms als Kopfnote enthalten.

### Aromaküche

Warum wohl aromatisieren die Engländer ihren Tee mit Bergamotteöl? Neben dem spritzigen Geschmack natürlich wegen seiner stimmungsaufhellenden Wirkung in einem Land, das von der Sonne nicht verwöhnt wird.

Als Spezialität gilt Marmelade aus Bergamottefrüchten. Sie ist im Geschmack sauer, leicht bitter, mit einem unverwechselbaren Aroma. In Kalabrien werden Feigen und Peperoni in Bergamottesirup eingelegt, angeboten.

### Die Wirkung

Das ätherische Öl der Bergamotte ist ein Agrumenöl. Es wird, wie auch fast alle anderen Zitrusöle mittels Pressung aus der Schale gewonnen. In ihnen ist die Energie der Sonne gespeichert, welche wir uns in der lichtarmen Jahreszeit zunutze machen können. Seine stimmungsaufhellende Wirkung beruht sehr wahrscheinlich auf seiner photosensibilisierenden Wirkung, nicht nur auf die Haut, sondern auch auf die Zirbeldrüse. Das Öl verstärkt die anregende, lebensbejahende Wirkung des Sonnenlichts. Der Zirbeldrüse wird vermittelt, dass die Sonne scheint. Das ätherische Bergamotteöl nie auf die Haut auftragen! Auch bei starker Verdünnung ist Vorsicht geboten, denn das enthaltene Furanocumarin reagiert mit der Sonne und es kann zu Hautrötung bis hin zu Verbrennungen kommen.

Das Öl der Bergamotte gilt als ein Edelstein unter den ätherischen Ölen und ist wie ein Lichtblick bei trüber Stimmung. Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass Bergamotteöl angstlösend und nervenspannend wirkt und deshalb heilend und regulierende auf das Nervensystem.

Außerdem wirkt es stark antibakteriell, antiviral, immunstimulierend, entkrampfend und fiebersenkend.



Johann Christoph Volkamer Bergamotte-Frucht

## Workshop Aromaküche

Der Dreiklang der Aromatherapie basiert auf der Anwendung ätherischer Öle, Hydrolaten und fetten Ölen. Mit diesen drei Komponenten lassen sich gesunde und geschmackvolle Getränke und Gerichte kreieren und Mehlspeisen backen. In diesem Workshop beginnen wir mit einem Aperitif und zaubern anschließend gemeinsam ein viergängiges Menü. Das Skript enthält noch weitere Rezepte und eine Auflistung, der ätherischen Öle, welche unsere Küche besonders bereichern.

### Termine:

Dienstag, 6. Februar 2018  
Donnerstag, 22. Februar 2018  
18.00-21.00 Uhr in Salzburg

### Anmeldung:

unter [info@aromapraxis.eu](mailto:info@aromapraxis.eu) oder unter: 0664/281 68 69.



Bild: www.wibby.at/infocenter

## Vortrag Aromatherapie

Wie Düfte und Aromen unser Wohlbefinden unterstützen und unser Leben bereichern!

Donnerstag, 1. März, 19.00 Uhr in der Buchhandlung Stierle, Kaigasse 1/Mozartplatz, Salzburg

