

“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”



Bild: Brigitte Stadlmaier

## Der Geschmackssinn

Wenn Nahrungsmittel nicht einfach verspeist, unbedacht verschlungen oder in sich hinein gestopft werden, kann erst das glückliche Gefühl des Wohlgeschmacks in seiner ganzen Fülle bewusst erlebt werden. Um einen Geschmack oder ein Aroma wahrzunehmen, müssen wir aktiv werden. Schnüffeln, Schmatzen, Kauen und Schlucken sind gefragt um das persönliche Geschmackserlebnis zu wecken. Vom Schmecken sprechen wir wenn, wir das umfassende Geschehen, welches sich im Mundraum und vor allem in der Nase abspielt, meinen.

Bis zu 80 % unserer geschmacklichen Wahrnehmung wird erst durch unseren Geruchssinn ermöglicht. Jeder kennt das Gefühl nichts zu schmecken, wenn die Nase verstopft ist. Halten Sie sich die Nase zu, schließen die Augen und versuchen herauszufinden, was Sie gerade essen. Wenn die Duftmoleküle der Speisen nicht gleichzeitig die Riechsinneszellen der Nase erreichen, bleibt vom Geschmack nicht viel übrig.

## Aromaküche

Das Würzen mit Pflanzen, welche reich an duftende Stoffe sind, ist so alt, wie die Menschheit. Der Einsatz von ätherischen Ölen beim Kochen dient vor allem dem Verfeinern von Speisen. Die Verwendung von ätherischen Ölen und die Pflanzen, aus denen sie gewonnen werden, dienen nicht nur dem Wohlgeschmack. Viele besitzen Inhaltsstoffe mit appetitanregender und verdauungsfördernder Wirkung. Denken Sie an all die Gewürzöle, wie Fenchel, Koriander und Kardamom. Weniger bekannt ist, dass Grapefruitöl appetitanregend wirkt und Vanilleduft Heißhunger stillt und Pfefferminzöl als Appetitzügler eingesetzt werden kann.

„Weniger ist mehr“, lautet die Devise beim Einsatz von ätherischen Ölen in der Aromaküche. Es ist zu bedenken, dass ein Tropfen ätherisches Öl einem Bottich voll der Pflanze entspricht. Ätherische Öle nie pur in die Speisen tropfen! Da sie nicht wasserlöslich sind, benötigen die duftenden Öle einen Emulgator, der sie mit den oft wässrigen Speisen verbindet. Dazu eignen sich native Pflanzenöle, wie z.B. Olivenöl, aber auch Obers und andere Milchprodukte sowie Honig, Zucker und Salz.

## Fisch auf Rosmarinspießchen



Zutaten für 4 Personen:  
800g Fischfilet (z.B. Schwertfisch, Thunfisch)  
2 Zitronen, Salz,  
8 Pfefferminzblättchen klein geschnitten,  
8 Tr. Zitronenöl,  
6 Tr. Pfefferminzöl,  
6 Tr. Pfefferöl,  
3 Paprika gelb,  
16 Kirschtomaten,  
8 Rosmarinstängel oder Holzspießchen,  
6 EL Olivenöl,  
3 EL Olivenöl oder anderes natives Speiseöl,  
3 Tr. Pfefferminzöl

1. Fischfilet in 24 würfelförmige Stücke schneiden.
2. Zitronen auspressen; den Saft mit Salz und Pfefferminzblättchen, Zitronenöl, Pfefferminzöl und Pfefferöl mischen. Die Fischwürfel in diese Marinade legen; Zugedeckt im Kühlschrank 15 min ziehen lassen.
3. Paprika in Stücke schneiden.
4. Die Fischfilets aus dem Kühlschrank abwechselnd mit Kirschtomaten und Paprikastücken auf Holzspießchen oder möglichst gerade gewachsene Rosmarinzwige aufspießen. 6 EL Olivenöl erhitzen und die Fischspieße 10 min braten. Dabei mehrmals wenden. Die übergebliebene Marinade hinzufügen. Kurz vor dem Servieren mit Minzöl (aus 3 EL Olivenöl und 3 Tr. Pfefferminzöl) bestreichen.

Als Beilage empfiehlt sich frisches Weißbrot.

## Rosen Workshops

Im Mai startet ein neuer Workshop  
ganz im Namen der Rose.

Die Königin der Blumen steht für Schönheit, Harmonie und Vollendung. Auch das Rosenöl ist das Königinnenöl unter den ätherischen Ölen. In diesem Workshop dreht sich alles um die Rose. Ihr lernte den Duft der verschiedenen Rosenöle kennen. Wir destillieren Rosenblütenblätter und andere Pflanzen, stellen duftende Rosenprodukte her und verwenden Rosenblätter, Rosenöl und Rosenhydrolat in der Aromaküche.

### Termin:

**Samstag, 5. Mai 2018 und Freitag, 25. Mai 2018**  
Beginn: 16.00 Uhr in der Gaißau

Anmeldung unter [info@aromapraxis.eu](mailto:info@aromapraxis.eu)  
oder unter **0664 2816869**.



Aromabrief  
Mag. pharm. Ute Pröll-Strobl