

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Agrumenöle

Was haben die ätherischen Öle der Bergamotte, Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange und Zitronen gemeinsam?

Alle gehören zu den Agrumenölen und das ist der Sammelbegriff für alle aus den Fruchtschalen von Zitrusfrüchten gewonnenen ätherischen Ölen.

Die Fruchtschalen haben die Sonnenenergie gespeichert. Kein Wunder, dass uns zitronige Düfte an Sommer und Sonne erinnern und uns fröhlich stimmen. Das ätherische Öl der Grapefruit und der Bergamotte zählen zu

Wirkung der ätherischen Öle

Agrumenöle wirken insgesamt stärkend auf Körper und Geist. Sehr gering dosiert wirken sie allerdings beruhigend. Sie reinigen die Raumluft und durch ihre Wirkung gegen diverse Viren sind sie wertvolle Begleiter in Grippezeiten und unterstützen die Immunabwehr. Unangenehme Gerüche werden durch die frische und spritzige Note der Zitrusöle gemildert. Zudem wirken sie stimulierend und strukturierend auf das Denkvermögen und steigern die Konzentration.

Zitrusdüfte sind nicht nur bei der Parfumherstellung sehr beliebt sondern zählen auch zu den beliebtesten Ölen in der Lebensmittelindustrie. Putzmittel enthalten ebenfalls oft Zitronen- oder Orangenöl und das nicht nur weil es gut duftet, sondern vor allem wegen ihrer keimabtötenden Wirkung.

Vorsicht bei der Anwendung

Da die ätherischen Öle durch Kaltpressung aus den Fruchtschalen gewonnen werden, sollte man beim Einkauf darauf achten, dass die Öle nur von kontrolliert-biologisch angebauten Früchten stammen.

Öle von Zitrusfrüchten sind sehr oxidationsempfindlich und sollten nach Öffnen innerhalb eines Jahres aufgebraucht werden.

Zitruschalenöle nicht in der Sonne oder im Solarium verwenden, da sie die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.

Aromaküche:

Zitronensalz / Zitronenzucker

Benetzen Sie 1 Schraubglas mit 5 Tropfen ätherischem Öl der Zitrone oder Orange. Füllen sie entweder 50g Zucker oder 50g grobes Salz hinzu. Gut schütteln und das 3-4 Tage wiederholen. Dann die getrockneten Zitronenschalen (vom Kuchenrezept, siehe oben) untermengen.

Zucker zum Backen verwenden. Salz passt zu Steaks, Geflügel, sommerlichen Salaten und Gemüse.

Sommerduft für das Duftlämpchen

- 8 Tropfen Orangenöl
- 2 Tropfen Zitronenöl
- 3 Tropfen Rosmarinöl c.t. Linalool
- 2 Tropfen Tannennadelöl

den stimmungsaufhellenden Ölen in der Aromatherapie. Wenn wir daran riechen werden in unserem Gehirn binnen von 0,2 Sekunden Botenstoffe ausgeschüttet, die uns positiv stimmen.

Zitrone, Orange, Mandarine

Der Duft der Zitrone steht für Sauberkeit und Frische. Wenn sie keine Zeit oder Lust zum Putzen haben, tropfen Sie Zitronenöl in Ihr Duftlämpchen und jeder Besucher assoziiert damit eine gereinigte Wohnung.

Orangenöl ist das Frauenöl unter den Agrumenölen. Es stärkt die weibliche Kraft und Intuition und hilft frau das Gleichgewicht im Alltagstress nicht zu verlieren. Sanft umschmeichelt der Orangenduft die Sinne.

Der Duft der Mandarine steht für Spaß und Spiel und wird besonders von Kindern geliebt. Dieser süße und tröstende Duft beruhigt v.a. immer dann, wenn die Seele aufgewühlt ist.

„Den Mandarinenbaum brauchst du nur zu schütteln und das Glück kommt zu dir“

(chinesisches Sprichwort)



Aromaküche:
Zitronentarte

Mürbteig: 250g Mehl, 100g Zucker, 125g Butter, 1 Ei
Teig gut kneten und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Füllung: 3 Eier, 150g Zucker, 150g Butter, 100g geriebene Mandeln, 2 Zitronen (von einer die Schale)
Für die Creme Eier, Zucker, Saft von 2 Zitronen und die fein geriebene Schale dick schaumig schlagen, geschmolzene Butter untermengen. Dann erst die Mandeln untermengen.

Eine Springform von ca. 25 cm Durchmesser ausfetten und mit dem ausgewalkten Teig auskleiden, die Creme einfüllen. Bei 200°C für 30 min goldgelb backen.

Belag: 5-6 Zitronen, 150g Zucker, 250ml Wasser
Zitronen schälen und in Scheiben schneiden, Kerne entfernen. Im hellem Sirup aus Wasser und Zucker 10 min leise köcheln und anschließend 20 min ziehen lassen. Zu guter Letzt die Torte damit belegen.

