

# Aromaküche

## Raffiniert würzen mit ätherischen Ölen

Warum schmeckt es bei manchen Köchen so viel besser als bei anderen? Fast immer liegt das Geheimnis vor allem darin, dass sie virtuos würzen können. Wenn Sie diese Kunst für sich entdecken wollen, lohnt es sich, mit ätherischen Ölen zu experimentieren. Diese hochkonzentrierten Essenzen machen auch aus einfachsten Gerichten wahre Geschmackserlebnisse.

Es begann mit einer Katastrophe, der Explosion eines Kernkraftwerks in Tschernobyl. Plötzlich waren viele frische Kräuter radioaktiv belastet, und das Ehepaar Maria und Thomas Kettenring benötigte eine Alternative, um die Speisen in ihrem vegetarischen Restaurant im Allgäu (Isny) verfeinern zu können. Ihre Idee: Mit ätherischen Ölen würzen. Schließlich konzentriert sich darin der größte Teil des Pflanzenaromas. „Ich hatte kurz zuvor Rezepte für das Kochen mit ätherischen Ölen in alten Drogistenbüchern entdeckt und vorsichtig angefangen, damit zu experimentieren“, erzählt Maria Kettenring, die jetzt das Buch „Duftküche“ (siehe Buchempfehlung) veröffentlicht hat. „Denn einfach einen Tropfen Basilikum- oder Zimtöl ins Essen zu geben – so einfach war es nicht!“ Zum Glück ergaben Untersuchungen, dass die verfügbaren Öle frei von Radioaktivität waren, und so gab der furchtbare Reaktorunfall Kettenrings Rezeptesammlung einen ungeheuren Schub. Inzwischen ist das Würzen mit den kostbaren Essenzen für sie so selbstverständlich geworden wie für andere das Kochen mit Salz.

### Schmecken ist riechen

Möglicherweise kommt Ihnen die Idee merkwürdig vor, etwas in Ihre Gerichte zu geben, das Sie sonst in die Duftlampe tropfen. Doch gerade wegen ihrer intensiven Dufte können ätherische Öle jedes Gericht kulinarisch so sehr bereichern, denn das meiste, was man als Geschmack wahrnimmt, ist eigentlich Geruch. Die Zunge selbst erkennt nur

die fünf grundlegenden Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und „umami“ (würzig wie Brühe). Das ist auch der Grund dafür, dass Essen bei Schnupfen so furchtbar fad schmecken kann: Wenn die Nasenschleimhaut geschwollen ist, können Geruchsmoleküle nicht mehr an die Riechschleimhaut gelangen, die sich im oberen Teil der Nase befindet und deren rund 20 Millionen Sinneszellen zum Naseinneren hin feine, mit Rezeptoren besetzte Härchen tragen. „Allein der Duft von Kaffeepulver aktiviert 50 bis 80 Rezeptortypen“, sagt der Riechexperte Professor Hanns Hatt von der Ruhr-Universität Bochum. Als Geschmack wahrgenommene Aromen gelangen quasi „hintenrum“ über den Rachen an die Riechschleimhaut.

Doch egal, ob sie als Duft oder Geschmack wahrgenommen werden: Die Signale der Riechnerven haben eine äußerst starke Wirkung auf den Körper und auch die Seele, weil sie direkt in das Zentrum des Gehirns gelangen. Sie beeinflussen das vegetative Nervensystem, welches unter anderem den Herzschlag, die Atmung und die Ausschüttung von Hormonen steuert, sie können Erinnerungen aufsteigen lassen und wirken über das limbische System sogar direkt auf Emotionen und Stimmungen ein. Düfte sind pure Sinnlichkeit, findet Susanne Fischer-Rizzi, eine der führenden Expertinnen für Aromatherapie in Deutschland und Autorin des Buches „Himmlische Düfte“ (AT-Verlag, 29,90 Euro): „Sie können die Lebensfreude und Lebenslust enorm beflügeln.“ Wenn Sie die Kunst des Kochens mit ätherischen Essenzen für sich

entdecken, können Sie diesen Luxus auch in ganz alltägliche Gerichte zaubern.

### Der ganz besondere „Kick“

Bestimmt haben Sie schon einmal festgestellt, wie abgeriebene Orangenschale, etwas Rosmarin oder ein paar Tropfen Vanillearoma einem Gericht den entscheidenden „Kick“ gegeben haben. Doch frische Zutaten sind nicht immer zur Hand, getrocknet sind sie weniger aromatisch, und die üblichen „Aromen“ stammen häufig aus dem Lebensmittellabor und können in keiner Weise mit der Duft- und Geschmacksfülle der echten Pflanzen mithalten. Das allein sind schon drei Pluspunkte für die ätherischen Öle. Außerdem können Sie damit auch ungewöhnliche Aromen in Ihre Gerichte einbauen, so dass selbst einfache Speisen so raffiniert schmecken wie bei einem Sternekoch. Probieren Sie doch einmal aus, Erdbeerkompott mit etwas Lavendel zu verfeinern oder Himbeermarmelade mit einem Hauch Rose zu krönen!

### Die richtige Anwendung

Wenn Sie ein paar Regeln beachten, sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die größte Gefahr liegt darin, zu großzügig mit den ätherischen Ölen umzugehen. „Ein Tropfen zu viel kann die ganze Speise verderben“, warnen Sabine Hönig und Ursula Kutschera in ihrem Buch „Aromaküche“ (siehe Buchempfehlung). Sie werden deshalb nie direkt ins Gericht getropft und nur äußerst selten pur verwendet. Um die ätherischen Öle besser dosieren zu können und damit sie sich gut im Gericht verteilen, sollten sie zunächst emulgiert werden. Sie können die Essenzen dafür in Milchprodukte wie Sahne oder Joghurt einrühren sowie in Öle, Eigelb, Butter, Senf, Essig, Mayonnaise, Avocadomus, Sirup, Honig oder Alkohol. Gerade Würzöle lassen sich gut auf Vorrat herstellen. Darüber hinaus können Sie auch Zucker, Salz, Pfeffer oder Kokosflocken aromatisieren (mehr dazu im Kasten auf der folgenden Seite). Weil ätherische Öle flüchtig sind, werden sie erst so spät wie mög- →

#### Rose

Die „Königin der Blumen“ verschenkt ein äußerst kostbares ätherisches Öl – um auch nur ein einziges Gramm zu bekommen, müssen 5 Kilogramm der zarten Blütenblätter destilliert werden. Diese müssen noch vor Sonnenaufgang gepflückt werden, denn danach sinkt der Ölgehalt rapide. Das Öl „Rosa damascena“ verfeinert vor allem Süßspeisen und Desserts.

#### Basilikum

Der Geschmack des sattgrünen Krautes ist für viele untrennbar mit der italienischen Küche verbunden. Tatsächlich stammt es jedoch aus Indien. Mit dem Öl („Ocimum basilikum ct. linalool“) lassen sich wunderbare Würzöle herstellen. Schon wenige Tropfen werten jede Tiefkühlpizza auf!

#### Zitrusfrüchte

Ideal für Anfänger, denn sie geben den verschiedensten Gerichten eine besondere Note und müssen nicht ganz so vorsichtig dosiert werden wie manch anderes Öl. Probieren Sie neben Orange süß (Citrus sinensis) oder Zitrone (Citrus limonum) doch auch mal Limette (Citrus aurantifolia), Grapefruit (Citrus paradisi) und Mandarine rot (Citrus reticulata).



## ANWENDUNGSTIPPS

### Würzöle herstellen

Als Basis eignen sich kalt gepresste Öle wie etwa Sonnenblumen-, Sesam-, Walnuss- oder Olivenöl. Geben Sie 4 bis 10 Tropfen Essenz auf 50 ml Öl. Vor allem intensive Aromen wie Nelke oder Zimt sehr vorsichtig dosieren. „Wenn ein Teelöffel des Würzöls pur auf einem Stück Brot genießbar ist, dann liegen Sie richtig“, sagt Maria Kettenring. Das volle Aroma erreicht ein Würzöl nach 10 Tagen Reifezeit.

Beispiel: Würzöl „Provençal“

50 ml gutes Olivenöl mit je 2 Tropfen Würzessenz von Lavendel und Thymian ct. linalool (Zitronenthymian) sowie je 1 Tropfen Rosmarin und Majoran mischen.

### Besonderer Geschmack für Zucker, Salz und Pfeffer

Geben Sie wenige Tropfen Würzessenz in ein verschließbares Glasgefäß, und drehen Sie dieses so lange, bis dessen Wände benetzt sind. Es sollten sich nirgendwo „Pfützen“ sammeln. Dann Zucker, Salz oder Pfefferkörner einfüllen und kräftig schütteln. Auch Kokosflocken bekommen auf diese Weise noch mehr Pfiff.

Beispiel: Ingwer-Orangen-Pfeffer

2 Tropfen Würzessenz von Ingwer und 6 Tropfen von Orange in eine Glasgewürzmühle mit Porzellanmahlwerk füllen, Glaswände wie beschrieben benetzen, dann etwa 50 g Pfefferkörner zugeben und gut schütteln.

### Prickelnde Cocktails

Würzessenzen in einem Sirup emulgieren und die Mischung mit Mineralwasser oder Sekt auffüllen. Weitere Zutaten nach Geschmack.

Beispiel: Zitrusfrischer „Baldini“

4 Tr. Lemongras, 6 Tr. Orange, 5 Tr. Zitrone, 10 Tr. Vanille in 250 ml Agavensirup träufeln. 1 EL davon (5 ml) mit 4 EL zerstoßenem, zerkleinertem Eis in ein Glas geben. 100 ml Prosecco (alternativ Mineralwasser oder Zitronenlimonade) und nach Belieben Orangensaft zugeben.

### Aromadämpfen und -garen

250 bis 500 ml Wasser oder Brühe in einen Topf geben und einen Dampfkorb (z. B. aus Bambus) mit den Beilagen daraufsetzen. In den letzten 2 bis 5 Minuten des Dämpfens 3 bis 5 Tropfen eines ätherischen Öls oder einer fertigen Mischung in das köchelnde Wasser träufeln. Das Gargut wird vom duftenden Dampf durchzogen.

lich in das Gericht gegeben, vor allem bei heißen Speisen. Beim Backen darf deshalb etwas höher dosiert werden, damit der Geschmack erhalten bleibt. Alternativ können Sie den noch warmen Kuchen, die Quiche oder die Pizza noch warm mit Würzöl bepinseln und herrlich duftend auf den Tisch bringen.

Gerade Anfänger kommen auch gut mit der „Schneidbrettmethode“ zurecht, die sich besonders gut für Zitrusöle eignet: Sie verteilen 3–5 Tropfen Würzessenz auf einem feuchten Küchenbrett, und während Sie Kräuter, Fleisch oder Gemüse darauf klein schneiden, werden diese zart aromatisiert. Für einen ähnlichen Effekt können Sie auch die Schüsseln, in denen Ihre Speisen angerichtet werden, mit einer Würzessenz ausreiben. Wer schon mehr Erfahrung hat, kann zum vorsichtigen Würzen auch einen Zahnstocher in die Tropföffnung halten, mit der Essenz benetzen und dann damit in der Speise rühren. Alternativ kann man einen Tropfen auf einen Löffel geben, auf ein Tellerchen ablaufen lassen und mit dem dann nur noch benetzten Löffel umrühren. Reicht das nicht, kann man den aufgefangenen Tropfen wieder auf den Löffel geben, ablaufen lassen und erneut rühren – so lange, bis die gewünschte Geschmacksintensität erreicht ist. Gerade bei Ölen aus scharfen Pflanzen wie Ingwer und Pfeffer ist diese Vorsicht wichtig. „Manche tropfen die ätherischen Öle auf einen Löffel mit Öl, aber davon kann ich nur abraten“, sagt Maria Kettenring. „Manchmal kann sogar ein einziger Tropfen schon zu viel sein.“

### Auf höchste Qualität setzen

Unter den ätherischen Ölen aus essbaren Pflanzen können die meisten – aber eben nicht alle! – zum Kochen verwendet werden. Schließlich enthalten sie viele Pflanzenwirkstoffe in so konzentrierter Form, dass sie sogar als Arzneien eingesetzt werden. Auf der sicheren Seite sind Sie mit Produkten, die ausdrücklich Lebensmittelqualität besitzen und als „Würzessenzen“ bezeichnet werden.

Ätherische Öle sollten immer aus biologischem Anbau oder kontrollierten Wildsammlungen stammen, weil sich bei der Extraktion auch Rückstände von Pestiziden in dem Öl konzentrieren würden. Das Etikett liefert Hinweise darauf, ob Sie ein wirklich hochwertiges Produkt in der Hand halten. Dann finden Sie dort die Bezeichnung „100 % naturrein“, den deutschen Pflanzennamen ebenso wie den botanischen (auf Latein), gegebenenfalls ergänzt durch den sogenannten Chemotyp (ct). Zudem sind oft der verwendete Pflanzenteil, die Herstellungsart und das Herkunftsland der Pflanze angegeben. Weil eine solche Fülle an Informationen auf dem



Dampfgaren im Bambuskorb

Etikett untergebracht werden muss (darunter auch die überzogenen, aber gesetzlich vorgeschriebenen Warnhinweise), sind oft mehrere Lagen um die kleinen Fläschchen gewickelt und an einer Stelle angeklebt. Man muss das Papier dort vorsichtig ablösen, um alles lesen zu können. Sehr teure und intensiv riechende ätherische Öle werden mitunter mit Jojobaöl verdünnt angeboten. So weit dies klar gekennzeichnet ist, stellt es keine Qualitätsminderung dar, doch für die Aromaküche eignen sich diese Öle nicht. Hochwertigste ätherische Öle auch in Lebensmittelqualität erhalten Sie zum Beispiel von den Firmen Taoasis (deren

18 Würzessenzen heißen „Baldini Bio-Aromen“, und sind über [www.taoasis.de](http://www.taoasis.de) zu beziehen) und Primavera (derzeit gibt es 10 Würzessenzen und 8 Mischungen, zu beziehen über [www.vegaroma.de](http://www.vegaroma.de)). Gute Quellen für ätherische Öle sind auch die Internetseiten [www.maienfelser-naturkosmetik.de](http://www.maienfelser-naturkosmetik.de), [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch) und [www.neumond.de](http://www.neumond.de). Als Neuling beginnen Sie Ihre Küchenexperimente am besten mit einer fertigen Würzmischung, einem der vielen Zitrusöle, oder Sie kochen einfach eines der Rezepte aus den Büchern nach. Ganz sicher wird schon bald auch Ihre eigene Rezeptsammlung wachsen./ks 

#### ERFAHREN SIE MEHR

##### **Aromaküche**

Die Autorinnen sind keine gelernten Köchinnen, sondern bezeichnen sich selbst als „ganz normale Hausfrauen“. So bieten sie auch Rezepte für ganz alltägliche Gerichte, die jedoch mit ätherischen Ölen den besonderen Pfiff bekommen.

**Sabine Hönig, Ursula Kutschera**  
 Leopold Stocker Verlag, 144 Seiten,  
 19,90 Euro



##### **Duftküche**

Die Aromaeexpertin hat ihre 80 besten Rezepte und viele Tipps und Kniffe aus über 25 Jahren Erfahrung mit den ätherischen Ölen in diesem Buch vereint.

**Maria M. Kettinger**  
 Kneipp-Verlag, 144 Seiten, 19,99 Euro

