



Die Aromaküche duftend wie zu Omas Zeiten

Wenn die kalte Jahreszeit beginnt, finden wir uns gerne wieder in der warmen Küche zusammen. Aus dem Backofen kommen köstliche Düfte von süßem Zimt und würzigem Nelkenaroma. Der heiße Punsch verströmt fruchtigen Zitronen- und Orangenduft und zaubert unweigerlich ein Lächeln auf die Lippen. Dann steigen oft warme Erinnerungen in uns hoch; Erinnerungen an heitere Kindertage, wo wir mit Oma duftende Plätzchen backen und heiße Schokolade trinken durften.

Düfte berühren augenblicklich unser Gemüt

Beim Einatmen eines Duftes wandern die Ölmoleküle über die Blut-Hirn-Schranke direkt zur Amygdala, der zentralen Schaltstelle unseres limbischen Systems, das alle unsere emotionalen Erfahrungen speichert. Dieser Teil des Gehirns versteht keine Worte, er reagiert jedoch auf Geruch. Daher bieten ätherische Öle und ihre Düfte eine großartige Möglichkeit, wortlos mit unseren Gefühlen Kontakt aufzunehmen. Wenn man merkt, dass es nach Pfefferminze duftet, haben die Düfte im Gehirn schon ihre Arbeit aufgenommen. Man riecht also zuerst unbewusst, und merkt erst dann, dass es duftet.

Unser Körper hat 100 Billionen Zellen. Jede einzelne dieser Zellen ist mit einem DNS-Strang ausgestattet, der fähig ist, bis zu sechs Gigabyte an Erinnerungen zu speichern. Es gibt viele Erinnerungen, die der Mensch

mit sich herumträgt und die von Zeit zu Zeit in uns wach werden. Sie können uns bedrücken und uns darin hindern, unser höchstes Potential auszuleben. Jedes unterdrückte emotionale Trauma wird in der Zell-erinnerung gespeichert und kann jederzeit abgerufen werden. Wir müssen nur einen bestimmten Geruch wahrnehmen, der uns an etwas Schlimmes erinnert, und schon ist die Angst, Unsicherheit oder Verwirrung wieder da. Umgekehrt geht unser Herz auf, wenn wir Düfte wahrnehmen, die uns an glückliche Tage erinnern. Und da setzt die Kunst der Aromaküche an, die uns mit ihren ineinanderfließenden und sich gegenseitig konkurrierenden Aromen wahre Glücksgefühle entlocken kann.

Die Düfte in der Aromaküche stammen von würzigen Kräutern und duftenden Pflanzen. Wenn sie frisch geerntet werden, riecht man die ätherischen Öle der Pflanzen besonders stark. Werden die Pflanzen getrocknet und gelagert, verflüchtigen sich die Öle und Heilpflanzen

verlieren ihre besondere Wirkung. Die alten Ägypter destillierten Pflanzen und gewannen so die Lebensessenz der Pflanze, ätherische Öle, die in Alabastergefäßen gelagert und in der Küche sowie für Heilzwecke verwendet wurden. Diese uralte Kunst hat man wiederentdeckt und macht sie sich für die Aromaküche zunutze. Im Gegensatz zu getrockneten Kräutern sind die Öle hundert Mal stärker im Geschmack und wirkungsvoller in der Anwendung. Nur 1 g Gewürznelkenöl hat die gleiche antioxidative Kraft wie 51 kg Karotten, 13 l rote Beete Saft oder 14 kg Orangen. Das Nelkenöl hat den höchsten antioxidativen Wert aller bisher bekannten natürlich vorkommenden Substanzen der Welt! Das ist der Grund, warum man von einem ätherischen Öl nur ganz wenig braucht, um eine große Wirkung sowohl im Geschmack der Speisen als auch im Körper zu erzielen.

„Darf man ätherische Öle denn einnehmen?“

fragen Sie sich vielleicht. Die Europäische Union sagt: „Nein!“ Herkömmliche ätherische Öle sind nicht zum Verzehr freigegeben, und das aus gutem Grund. Denn 98% aller ätherischen Öle weltweit sind unsachgemäß destilliert, verfälscht, mit Chemikalien gestreckt oder zu 100% synthetisch hergestellt. Diese Öle sind gesundheitsschädigend und dürfen in der Aromaküche nicht verwendet werden. Doch es gibt auch ätherische Öle, die für den Verzehr freigegeben und auf dem Fläschchen als Nahrungsergänzung deklariert sind. Das sind die Öle, die man in der Küche verwendet. Man nimmt nur ganz wenig, oft nur einen halben Tropfen eines ätherischen Öls, um Speisen zu würzen. Auch kocht man ätherische Öle nicht mit, sondern rührt das Öl erst kurz vor dem Servieren in das Essen ein, damit sich das Öl nicht vorzeitig verflüchtigt.



Warum ätherische Öle unser Immunsystem unterstützen

Ätherische Öle unterstützen maßgeblich das Immunsystem der Pflanzen. Sie wehren unerwünschte Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten und Insekten ab, während sie nützliche Insekten, z.B. zur Bestäubung, anlocken. Wenn Pflanzen verletzt werden, leiten ihre ätherischen Öle sofort den Heilungsprozess ein, indem sie die Wunde reinigen und verschließen. So stärken sie aus eigener Kraft ihr Immunsystem.

Dasselbe können sie auch für uns Menschen tun, denn ätherische Öle sind dem Blut des Menschen sehr ähnlich. Sie dringen ungehindert über die Haut oder durch die Nahrung in unseren Blutkreislauf ein und schaffen Balance und Wohlbefinden.

Die folgenden köstlichen Aromen sollten in Ihrer Aromaküche auf keinen Fall fehlen:

Pfefferminze

Der starke Held für den Kopf

Pfefferminze (*Mentha piperita*) hat ein starkes, reines, frisches und minziges Aroma, und gilt als eines der ältesten und meistgeschätzten Kräuter.

Ob man einen Tropfen Pfefferminzöl zur Abkühlung in das Getränk gibt, einige Tropfen in eine mit Wasser gefüllte Sprühflasche mischt, um sich abzukühlen, oder um lästige Insekten in Schach zu halten, Pfefferminzöl ist Ihr bester Freund. Auch zur Unterstützung des Magen-Darm-Systems ist sie wie geschaffen. Hat man einmal zu viel gegessen, schafft dieses Öl Erleichterung. Tipp: Probieren Sie doch einmal eine heiße Schokolade mit einem Tropfen Pfefferminzöl. Sie werden erstaunt sein,



welche Gaumenfreuden Sie dabei entdecken werden. Heißer Pfefferminztee an kühlen Tagen wärmt nicht nur, trotz seiner kühlenden Eigenschaften, sondern macht den Kopf so richtig klar. Er klärt die Gedanken wie eine frische Meeresbrise. Wussten Sie, dass ein einziger Tropfen Pfefferminzöl so kräftig ist wie einundzwanzig Pfefferminz-Teebeutel?

Mandarine

Süß und freundlich, aber stark

Mandarine (*Citrus reticulata*) ist ein beruhigendes Öl mit einem süßen Aroma. Es ist ein ausgezeichnetes Öl zur Gemütsaufhellung und vermittelt ein Gefühl der Sicherheit. Kinder lieben dieses Öl! Mandarine enthält 90% des wirksamen Antioxidans d-Limonen. Es verleiht herzhaften Gerichten sowie Nachspeisen eine betörende Zitrusnote.

Wenn Sie Ihren Rezepten den extra Kick verleihen möchten, dann greifen Sie zu Mandarinenöl.



Rezept

Kürbischremsuppe mit Thymianöl

Zutaten:

- 1 Kürbis
- Kokosöl
- 4 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 Tasse Kokosmilch
- 4 Tassen Suppe
- 2 Schalotten, gehackt
- 1 TL Cayennepfeffer oder nach Geschmack
- 4 Tr. Thymianöl

Zubereitung:

Das Backrohr auf 200° vorheizen. Den ganzen Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und mit Kokosöl bestreichen. Auf unterer Schiene eine Stunde backen.

Den Kürbis aus dem Backrohr nehmen und 15-20 Minuten auskühlen lassen. Den Kürbis in der Hälfte aufschneiden (Achtung Verbrennungsgefahr; das Innere des Kürbis dampft.) Kerne entfernen und zur Seite stellen. Das Innere des Kürbis in den Mixer geben, eine Tasse Suppe beifügen und cremig mixen.

Schalotten und Olivenöl in einer Pfanne mischen und bei mittlerer Hitze anbraten bis die Schalotten weich und goldbraun sind. Das Kürbispüree und die restliche Suppe, Kokosmilch, Wasser, Honig, Salz und Cayennepfeffer beifügen. Die Suppe 15-20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen, das Thymianöl gut unterrühren, in die Kürbischälfte geben und eventuell mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.



Zitrone

Spritzig, frisch, immunstärkend und entzündungshemmend

Zitrone (*Citrus limon*) in Wasser oder Tee getrunken, wirkt reinigend und entgiftend. Sie hebt die Stimmung und steigert die Konzentration um bis zu 50%. Zitronenöl unterstützt das Immun- und Lymphsystem und wirkt antimikrobiell. Sie können das Öl zum Beispiel überall dort anwenden, wo ein Rezept nach Zitronenschale verlangt.



Orange

Bringt Frieden und Glück in den Alltag



Das Orangenöl (*Citrus aurantium*) hat einen lebendigen Zitrusduft, der den Geist belebt und zugleich beruhigt. Der Duft von Orangenöl erweckt ein Gefühl von Frieden und Glück. Das Öl weist einen hohen Anteil an antioxidativ wirksamen d-Limonenen auf. Tipp: Für ein erfrischendes Geschmackserlebnis geben Sie ein paar Tropfen Orangenöl in ein Glas Wasser. Orange lässt sich sehr gut mit anderen fruchtigen Geschmacksrichtungen kombinieren und ist der perfekte Zusatz zu Smoothies und anderen Getränken. Wenn ein Rezept nach Orangenschale verlangt, versuchen Sie stattdessen doch einmal einen Tropfen Orangenöl.

Thymian

Das Altern kann warten

Thymian vom Chemotyp Thymol (*Thymus vulgaris CT thymol*) hat ein würziges, warmes, krautartiges Aroma,



das kräftig wirkt. Studien zeigen, dass dieses Öl den Glutathionwert in Herz, Leber und Gehirn anhebt. Je mehr Glutathion in der Zelle vorhanden ist, desto länger leben wir, und desto gesünder sind wir. Thymian ist ein klassisches, sehr beliebtes Küchengewürz und kann als Ersatz für getrockneten Thymian in sämtlichen Gerichten verwendet werden.

Wenn Sie das nächste Mal Ihre Speisen mit den Düften der Natur verfeinern, denken Sie vielleicht: „Lass die Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein.“ Hippokrates würde sich darüber freuen.

Maria Schasteen



Maria L. Schasteen ist Autorin des Buches *Duftmedizin - Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung*, ISBN: 978-3861910749. Dieses Buch nimmt den Leser mit auf eine Reise in die Geheimnisse ätherischer Öle. Aufbauend auf ihrer jahrzehntelangen Erfahrung als Aromapraktikerin entwickelte sie die uralte Kunst der Aromatherapie weiter zu einem neuen Ansatz des energetischen Heilens. Als Inhaberin der Firma Secrets of Nature weist sie den Weg in einen neuen Heilungskosmos, der bisher ungekannte Möglichkeiten für eine alternative Energiemedizin aufzeigt. www.duftmedizin.org, www.secretsofnature.org

Anzeige

Wer nicht an Wunder glaubt,
wird sie niemals finden.

In einer der kältesten Gegenden Russlands leben ein Vater und sein Sohn. Wenn sie nachts vor die Tür ihrer Hütte gehen und miteinander sprechen, gefriert der Atem beim Sprechen und erzeugt dabei Geräusche, die dem Gesprochenen wie ein Schatten folgen. Die Worte werden zu klingenden Kristallen. Die Menschen dieser Gegend nennen es „Sternenflüstern“!
Der Vater muss auf tragische Weise sein Leben für seinen Sohn opfern – und so schaffen sie eine schicksalhafte Bindung, die über die Jahrhunderte fortbesteht. Der Vater lebt heute in seiner neuen Inkarnation in der Schweiz und verfügt über besondere mediale Fähigkeiten. Der Sohn ist inzwischen freigeworden vom „Rad der Wiedergeburt“ und aufgestiegen in eine lichte Sphäre. Die einzigartige mystische Verbindung, die zwischen diesen beiden Wesen fortbesteht, öffnete ein Tor in himmlische Welten, durch das wunderbare geistige Botschaften strömen. Botschaften, die Inspiration und Trost bringen, die Mut schenken und die Hoffnung auf den Anbruch einer neuen Zeit vermitteln.
Ein Buch, das Licht in die Dunkelheit strahlt und alle Sorgen und Beschwernisse vertreibt.

ryan ellis: *sternenflüstern*
ISBN 978-3-89427-775-8, HC mit Schutzumschlag
224 Seiten, 18,95 €

Aquamarin Verlag www.aquamarin-verlag.de



sternenflüstern