

# AROMAKÜCHE

## SPEISEN UND GETRÄNKE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN ANREICHERN



### Dr. Sabine Paul

Molekular- und  
Evolutionenbiologin  
Referentin  
Sachbuchautorin  
Wissenschaftliche Beraterin

### INSTITUT FÜR EVOLUTIONÄRE GESUNDHEIT

Beratung und Kommunikation für  
Gesundheits-Innovationen

Natürliches Gehirndoping  
Natürliche Stress-Resistenz

Vorträge \* kulinarische Events  
Workshops \* Webinare \* Online-Kurse

### KONTAKT



Institut für Evolutionäre  
Gesundheit  
Dr. Sabine Paul  
Skylineblick 14  
60438 Frankfurt



s.paul@nerven-power.de  
www.nerven-power.de



0177-386 98 19

Ätherische Öle gelangen über die Nase in Sekunden- bis Minutenschnelle ins limbische System. Sie wirken dort anregend oder entspannend. Durch Zugabe lebensmittelechter ätherischer Öle werden Speisen und Getränke aromatisch und in der Wirkung aufgewertet. Bitte beachten Sie dabei unbedingt die folgenden Punkte.

### EIGENSCHAFTEN GEEIGNETER ÄTHERISCHER ÖLE (ÄÖ)

- 100% naturrein
- kontrollierter biologischer Anbau
- für die Verwendung als Lebensmittel zugelassen (keine Duftlampenöle!)

### ANWENDUNG

**Achtung: Die ÄÖ sind hochkonzentriert und werden daher sehr sparsam eingesetzt und immer verdünnt** - Überdosierungen verderben schnell den Genuss!

- ❖ Richtwerte: 1 Tropfen pro 1 Liter Getränk; beim Backen etwas höher dosieren
- ❖ **Löffel-Methode:** 1 Tropfen des ÄÖ auf einen Teelöffel geben, zurück in die Flasche laufen lassen – Speisen mit dem verbliebenen ÄÖ am Löffel umrühren
- ❖ **Zahnstocher-Methode:** Zahnstocherspitze in ÄÖ-Flasche geben, dann mit dem Zahnstocher die Speisen/das Getränk umrühren
- ❖ **Emulgator-Methode:** ÄÖ sind nicht wasser- aber fettlöslich, daher müssen sie mit Trägerstoffen, die fettliebende Substanzen aufnehmen gemischt werden, damit sie sich gut in Speisen und Getränken verteilen. Geeignet sind: Pflanzenöle (Olivenöl, Sesamöl etc.), Sahne, Eigelb, Butter, Joghurt, Senf, Essig, Honig, Zucker, Salz, Alkohol.  
Richtwerte: 7-10 Tropfen ÄÖ in 50 ml Pflanzenöl, 8 Tropfen je 500 ml Essig, 10-12 Tropfen je 50 g Salz, 25 Tropfen je 50 g Zucker, 18-20 Tropfen je 100 g Honig

### EMPFEHLENSWERTE ANBIETER für lebensmittelechte ätherische Öle

- Baldini (von Taoasis)
- Feeling (auch mit Nadelbaum-Aromen)
- Vegaroma (von Primavera)

### REZEPT-TIPPS AUS DER AROMAKÜCHE

- **Gehirnbooster-Drink:** 1 Tropfen Pfefferminzöl auf 1 Liter naturtrüben Birnensaft
- **Orangenvinaigrette:** 4 EL hochwertiges Olivenöl + 3 EL Balsamico-Essig + 1 TL Senf + 1 Prise Salz + 1 TL Honig (oder Agavendicksaft) + 1-2 Tropfen Orangenöl mischen; passt sehr gut zu Feldsalat, über Radicchio oder Chicorée
- **Lavendel-Frischkäse:** 1-2 EL hochwertiges Olivenöl + 1 Prise Salz + 1-2 Tropfen Lavendelöl mischen, dann mit 200 g Frischkäse (am besten von Ziege oder Schaf) verrühren; ca. 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, 30 min vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen; nach Wunsch mit Lavendelblüten verzieren; passt sehr gut zu italienischen Antipasti