

Nahrung für Körper und Seele: Das Kochen mit naturreinen Duftstoffen öffnet die Sinne und fördert die Gesundheit

Begeistert vom Kochen mit Aromen: Seit mehr als 30 Jahren setzt Maria Kettenring Duftöle in der Küche ein



## Mit allen Sinnen essen

Willkommen in der Aromaküche! Wer bisher dachte, dass ätherische Öle nur in Kosmetika und heimischen Duftlampen ihren großen Auftritt haben, kennt nur die halbe Wahrheit. Duftexpertin Maria M. Kettenring überzeugt mit aromareichen Gaumenfreuden, serviert auf duftenden Tellern

Diverse Öl- und Essigflaschen, Salz- und Pfeffermühle, verschiedenste Gewürzdöschen und dazwischen immer wieder kleine Tropfenflaschen. Ein Blick in das Küchenregal von Maria M. Kettenring macht es mehr als deutlich: Aromaöle sind fester Bestandteil ihrer Zubereitungen. „Sie gehören für mich zum Kochen einfach dazu und sind so selbstverständlich wie für andere Salz oder Pfeffer“, erklärt die diplomierte Ernährungsberaterin und Aromaexpertin, während sie einen großen Krug mit gekühltem Wasser auf den Tisch stellt, die Verschlusskappe einer daumenhohen Flasche aufschraubt und wenige Tropfen Öl ins Wasser träufelt. Es dauert nur Sekunden, bis sich ein zarter, angenehmer Zitrusduft verflüchtigt und im Raum breit macht. Mhhhm – wunderbar! „Das ist Capri, ein echter Geheimtipp“, entgegnet sie den positiven Reaktionen des Liebes Land-Teams. „Diese Aromamischung setzt sich aus ätherischem Orangen- und Zitronenöl zusammen, verleiht Getränken eine besonders

frische Note und animiert uns so, mehr zu trinken.“ Und tatsächlich, die Kostprobe hält, was die Expertin verspricht: Das hauchfein aromatisierte Wasser macht Lust auf mehr – perfekt für diesen warmen Spätsommertag.

### Tropfen für Tropfen zum Genuss

Nach der aromatischen Erfrischung geht hinaus in den Garten. Nicht wegen des schönen Wetters ist es eine gute Idee, unsere kleine Kochrunde ins Freie zu verlegen. Dort sind wir auch in unmittelbarer Nähe zu Maria Kettenrings üppig bewachsener Kräuterspirale, die unzählige Aromapflanzen zu bieten hat. „Wenn man in Gerichten frische Kräuter – also die Aromen, die noch in der Pflanze stecken – mit ausgezogenen ätherischen Ölen kombiniert, ist von beiden Komponenten weniger Material erforderlich und das Aroma am intensivsten“, erzählt die erfahrene Duftfachfrau, die in Vorträgen, Kursen und ihren Büchern das Wissen um den Einsatz von natürlichen



Wer sich eine Auswahl an Würzessenzen zulegt, hat unendlich viele Möglichkeiten, Gerichte raffiniert zu verfeinern



**PRAXISTIPP: WÜRZIGE BEEREN**  
Häufig ist in Rezepten vom Rosa Pfeffer die Rede, dabei stammen die würzigen Kügelchen gar nicht vom Pfefferstrauch. Es handelt sich dabei um die Früchte des peruanischen Sumatrastrauchs. Die getrockneten, spröden Beeren am besten in der Hand zerreiben und dann grob über das Hühnchen streuen.



## Mediterranes Dufthühnchen

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
4 Hähnchenbrustfilets, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 500 g Cherrytomaten, etwas Rosa Pfeffer, Saft einer Zitrone, 5 EL natives Sonnenblumenöl, Salz, XY Tr. Würzessenz Capri, 1 Handvoll frischer Thymian



**ZUBEREITUNG**  
(1) Die Hähnchenfilets unter fließendem Wasser abwaschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und in einen Auflaufform legen. Den Rosa Pfeffer zerkleinern und das Geflügel damit bestreuen. (2) Die Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden, die Tomaten waschen und halbieren. Beides über dem Hähnchenfleisch verteilen. (3) Die Zitrone in ein Gießgefäß auspressen, Sonnenblumenöl sowie Würzessenz hinzugeben und mit Salz abschmecken. Die Marinade kräftig umrühren und über das Geflügel gießen. Die Thymianblättchen abzupfen und abschließend drüberstreuen. (4) Die Form bei XY °C in den vorgeheizten Ofen geben und für XY Min. garen.

Aromen weitergibt. Mit den natürlichen Duftstoffen hat sie ihr Thema gefunden und ihre Begeisterung wirkt sofort ansteckend. „Ätherische Düfte sind schlichtweg fantastisch, weil sie so vielseitig sind. Man kann damit heilen, kochen, putzen und vor allem auch entspannen. Kurzum: Man fühlt sich mit ihnen einfach wohl, denn sie sind Muntermacher für Körper und Geist“, schwärmt die gelernte Kinderkrankenschwester, als sie ein paar Thymianzweige für ihr Ofengericht erntet. „Setzt man die Aromen in Speisen ein, profitiert man gleich mehrfach davon, denn sie aktivieren die Verdauungssäfte, schmecken und riechen himmlisch und können ganz schlichte Gerichte veredeln.“  
Die Kopie eines alten Pharmalogenbuch, in das Maria Kettenring eher zufällig reingeblättert hatte, markierte den Beginn ihrer persönlichen Duftreise, die nun schon seit mehr als 30 Jahren andauert. Sie war damals völlig überrascht, wie viele ätherische Öle man damals über die Nahrung verabreichte. Inspiriert von den alten Rezepturen hat sich die experimentierfreudige Allgäuerin



Bereits vor dem Garen ein Dufferlebnis: Bevor es in den Ofen geht, darf Redakteurin Constanze Zapp am Sommergericht schnuppern

## MEHR INFO KLEINE KÜCHENTRICKS – GROSSE WIRKUNG



**Das duftende Extra**  
Eine besondere Duftbeigabe, die sich gut auf Vorrat zubereiten lässt, ist Aromasesam. Dafür werden Sesamkörner angeröstet, im Mörser zerrieben und mit Salz sowie Aromaöl Euro Asia verfeinert. Köstlich über Salaten oder nur auf's Butterbrot gestreut!



**Öle aromatisieren**  
Reichert man Küchenöle mit Aromen an, erhält man ein wunderbares Duftwürzöl, das man für Salate und Dips einsetzen oder über das fertige Gericht träufeln kann. Ins native Trägeröl (z. B. Olivenöl) das Aroma geben (5-10 Tr. je 50 ml) und leicht schütteln.



**Schneidbrett-Methode**  
Oft reicht schon ein Hauch an Aroma aus, um Speisen das gewisse Etwas zu geben: Holzbrett anfeuchten, 2 Tr. Capri- oder Zitronenöl daraufgeben und verreiben. Kräuter, Zwiebel, Knoblauch & Co. werden so beim Zerkleinern leicht parfümiert, gleichzeitig desinfiziert das ätherische Öl die Schnittfläche.





## Duftender Blütensalat

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

500 g gekochte Rote Bete, 200 g Friséesalat, 100 g Blattsalat, 200 g Gemüse nach Wahl (z. B. Paprika, Möhren, Zuckerschoten), verschiedene essbare Blüten (z. B. Kapuzinerkresse, Ringelblumen oder Rose), 20 g Sesamkörner, 1-2 Tr. Würzessenz O sole mio, Salz

Für die Vinaigrette: 1 EL Balsamicoessig, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Kürbiskernöl, 1 TL Agavendicksaft, einige Zweige frische Küchenkräuter, 3 EL Wasser, 1 Tr. Vanilleextrakt, 2-3 Tr. Würzessenz Capri, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

(1) Sesam in der Pfanne rösten und im Mörser mit O sole mio sowie etwas Salz zerreiben. (2) Kräuter klein schneiden. Restliche Würzessenzen in den Agavendicksaft geben. Essig, Öle und Wasser zum Dicksaft geben, die Kräuter einstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig verrühren. (3) Rote Bete in Scheiben schneiden und auf dem Teller verteilen. 1/3 der Vinaigrette darübergießen. (4) Sesambrösel über die Rote Bete streuen. Salate sowie klein geschnittenes Gemüse darauf anrichten, restliche Vinaigrette angießen und mit den Blüten dekorieren.

seitdem immer mehr in die Welt der natürlichen Duftstoffe eingeleitet und viele Zubereitungen mit ätherischen Ölen ausprobiert: „Die in den Drogenbüchern empfohlenen, hochkonzentrierten Auszüge richtig einzusetzen, war jedoch gar nicht so einfach, schließlich ist die Dosierung ätherischer Stoffe eine sehr heikle Angelegenheit, die exakt abgestimmt sein muss. Bereits ein Tropfen zuviel kann oft genau das Gegenteil bewirken“. Eine ernährungswissenschaftliche Ausbildung sowie die enge Zusammenarbeit mit einem Koch ermöglichten Maria Kettenring schließlich die Entwicklung zahlreicher Duftrezepte. Im vegetarischen Restaurant ihres damaligen Mannes ergab sich erstmals die Gelegenheit, die aromatischen Speisen einem größeren Publikum vorzustellen und die Aromaküche in Deutschland etwas bekannter zu machen.

### Herrlich, wie das duftet!

Ähnlich soll es auch heute sein. Mit einer Auswahl an Rezepten möchte Maria Kettenring der Liebes Land den Weg in die Duftküche schmackhaft machen. Zunächst steht die Zubereitung eines einfachen Ofengerichts auf dem Plan. „Ich begeistere mich vor allem für unkomplizierte Rezepte. Gerade für die Alltagsküche ist es wichtig, mit einfachen Mitteln arbeiten zu können, denn Aufwändiges setzt sich dort einfach nicht durch“, so die Pionierin der deutschen Aromaküche. Oberstes Gebot ist dabei jedoch, die richtigen Aromaöle einzusetzen. Ausnahmslos gilt deshalb die Regel: Nur 100% naturreine Öle dürfen ins Essen gelangen. „Ätherische Öle, die für Lebensmittel zugelassen sind, müssen bestimmte Richtlinien erfüllen. Für den Verzehr geeignete Öle sind im Handel deshalb als Würzessenzen gekennzeichnet“, so die Fachfrau, als sie uns an der würzigen Aromamischung „O sole mio“ schnuppern lässt – eine



Der duftende Blütensalat verwöhnt Augen, Nase und Gaumen zugleich



Die ätherischen Öle rührt die Duftköchin in das Dressing. Zusätzliches Aroma spenden Blüten und frische Kräuter

Mischung aus Thymian, Rosmarin und Mandarine. Wer Qualitätsöle verwendet und sich an die Dosierungsangaben hält, kann naturreine Aromen grundsätzlich nach geschmacklicher Vorliebe auswählen. Nur in zwei Fällen macht die Expertin Einschränkungen. „Vorsicht ist bei Pfefferminzöl geboten, das sollten Kindern bis zu sechs Jahren nicht konsumieren. Schwangeren empfehle ich, den Einsatz von ätherischen Ölen mit dem Arzt abzuklären.“ Ob aromareiche Menüfolge oder leicht parfümierte Beilagen aus bedufteten Gefäßen – mit der Aroma-Vitalküche konnte Maria Kettenring längst renommierte Köche überzeugen. Kein Wunder, dass es ihr auch heute wieder gelingt: Die Geschmacksprobe der Liebes Land ruft uneingeschränkte Begeisterung hervor. „Die Aromen tun dem Körper gut und machen einfach gute Laune“, erwidert die Maria Kettenring das Lob. In der Tat – und das herzliche Strahlen der Expertin ist der beste Beweis dafür.

Constanze Zapp



## Apfel-Vitalgetränk

### ZUTATEN FÜR CA. 2 PORTIONEN

2 unbehandelte Äpfel, 1 reife Avocado, 1 Stück Melone, 1 Stück Ananas, 2 Handvoll Salat (z. B. Romana), 2 Handvoll Sauerampfer oder Kräuter (z. B. Pfefferminze), 1 Handvoll Karottengrün, 1 TL Argan-Hanf- oder Leinöl, 1-2 TL Agavendicksaft, 3-5 Tr. Würzessenz Capri, 1-2 Tr. Vanilleextrakt oder 7 Tr. Orangenzauber, 250 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

Ätherischen Öle in den Agavendicksaft einträufeln und verrühren. Avocado aus der Schale lösen und in einen Mixer geben. Das Obst zerkleinern, ein Teil davon in den Mixer geben und pürieren. Nach und nach die restlichen Früchte, Salat, Kräuter und Karottengrün dazugeben. Aromadicksaft und Wasser eingießen und alles kräftig pürieren.

### WÜRZESSENZ-MISCHUNG ZUSAMMENSETZUNG

WÜRZESSENZ-MISCHUNG	ZUSAMMENSETZUNG	VERWENDUNG IN DER AROMAKÜCHE
Capri	85 Tr. Orange, 51 Tr. Zitrone	Capri ist der Alleskönner in der Duftküche, denn es passt in Getränke, süße und pikante Speisen.
Euro Asia	17 Tr. Koriandersamen, 34 Tr. Ingwer, 34 Tr. Limette, 17 Tr. Lemongrass, 17 Tr. Pfeffer grün	Der Exot unter den Würzessenzen macht sich vor allem in ayurvedischen und asiatischen Rezepten gut.
O sole mio	17 Tr. Zitronenthymian, 8 Tr. Rosmarin Cineol, 85 Tr. Mandarine rot	Das frische, mediterrane Aroma dieser Mischung ist ideal für italienische Gerichte.
Orangenzauber	42 Tr. Orange, 25 Tr. Vanilleextrakt, 25 Tr. Kakaoextrakt, 8 Tr. Rose persisch	Süßen Nachspeisen und Getränken verleiht diese Aromamischung eine ganz besondere Raffinesse.

### HINWEIS:

Diese Aromamixturen haben sich in der Küche bewährt. Man kann sie aus den einzelnen ätherischen Ölen gut mischen. Andere Mischungen sind zu komplex für die Selbsterstellung und sollten nur fertig gekauft werden. Der Anbieter Vegaroma ([www.vegaroma.de](http://www.vegaroma.de)) bietet eine gute Auswahl an.

## BUCHTIPP

Kleine Imbisse und überzeugende Hauptspeisen, Deftiges und Süßes, Küchentipps und Wirkungsweisen: Im Kochbuch „Duftküche – 80 Vitalrezepte mit ätherischen Ölen“ (Kneipp Verlag, 17,99 Euro) stellt unsere Aromaexpertin Maria M. Kettenring zahlreiche weitere Rezepte der Duftküche vor und gibt u.a. Tipps zum Aromagaren und Aromadämpfen.



## Aromatische Eiswürfel

### ZUTATEN FÜR CA. 1 L

3 EL Agavendicksaft, 5 Tr. ätherisches Orangenöl, 2 Tr. Vanilleextrakt, Wasser

### ZUBEREITUNG

Die ätherischen Öle in den Agavendicksaft einträufeln und vermengen. In einem Eiswürfelbehälter die Bodenflächen mit essbaren Blütenblättern befüllen. Etwas Aromadicksaft in die einzelnen Fächer geben und mit Wasser auffüllen. Im Gefrierfach einfrieren.



1/3 ANZEIGE hoch