

Aromaküche

– GENUSS MIT JEDEM TROPFEN

Ätherische Öle sind allgemein aus der Duftlampe im heimischen Wohnzimmer vertraut. Oder aus der Massage in der Aromatherapie. Die Pflanzenessenzen sind aber weit vielfältiger einsetzbar. So sind sie in den letzten Jahren beliebte Begleiter in der Hobby- und Profiküche geworden.

Auf der Erde gibt es an die 345.000 verschiedene Pflanzen. Nur etwa 2.300 davon sind geeignet um daraus ätherische Öle zu gewinnen. Früher war der Glaube verbreitet, es handle sich bei den Ölen um Stoffwechselprodukte der Pflanzen, aber weit gefehlt. Die Öle erfüllen wichtige Funktionen, beispielsweise dienen sie dazu, Fressfeinde abzuwehren oder Freunde, wie Bienen oder Schmetterlinge, anzulocken.

SENSIBLE GEWINNUNG

Bei vielen Pflanzen wird das Öl mit Hilfe von Wasserdampfdestillation gewonnen. Bei Früchten, wie der Zitrone, werden die Schalen ausgepresst und aufgrund der Hygiene noch zusätzlich destilliert. Vanille wird mit Hilfe von Bioalkohol extrahiert. In jedem Fall sind alle ätherischen Öle sehr kostbar und hoch konzentriert. Es werden allein 200 kg Fruchtschalen für 1 kg Zitronenöl benötigt.

Ätherische Öle finden vermehrt Verwendung in der Aromaküche.

VANILLE FÜR DAS RUNDE AROMA

Ätherische Öle werden schon lange in der Pflanzenapotheke eingesetzt. Sie wirken desinfizierend, stoffwechselanregend und es werden ihnen antibakterielle sowie antivirale Eigenschaften nachgesagt. Auch aus der Küche sind sie nicht mehr wegzudenken. Das ätherische Öl der Vanilleorchidee zaubert ganz ohne Aufwand das volle, runde Aroma der Vanilleschote in Kekse und Kuchen, genauso wie in ausgefallene Gerichte der karibischen Küche. Ein Tropfen im Dressing gibt dem Salat eine exotische Note und ganz nebenbei regt die Vanille die Serotonin-Produktion an.

VERWENDUNG IN DER AROMAKÜCHE

Für die Aromaküche eignen sich ausschließlich naturreine ätherische Öle aus biologischem Anbau. Künstliche Aromen gibt es zwar viele, aber sie leiten den Körper fehl und können dadurch beispielsweise Allergien auslösen. Vorsicht gilt bei der Dosierung. Die ätherischen Öle sind hoch konzentriert und sollten daher niemals pur verkostet werden, denn sie würden

die Schleimhäute zu sehr reizen. Es reichen wenige Tropfen für den besonderen Geschmack. Die Aromen enthalten kein Öl und sollten daher mit einem Träger vermischt werden. Hervorragend geeignet sind Butter, Öl, Eigelb, Sojasoße, Mayonnaise oder Senf. Da ätherische Öle flüchtige Stoffe sind, wird bei der Zubereitung empfohlen, die Mischung aus Öl und Träger erst kurz vor dem Servieren zuzugeben. Beim Backen empfiehlt es sich, etwas höher zu dosieren, damit der Geschmack bis zum Ende des Backvorgangs erhalten bleibt.

TOLLE HELFERLEIN

Ätherische Gewürzöle sind tolle Helferlein, wenn mal die Originalzutat fehlt. Zudem sind sie lange haltbar und äußerst ergiebig in der Anwendung. Ein ätherisches Zitronenöl beispielsweise kann das fruchtige i-Tüpfelchen auf Salaten, in leichten Desserts und erfrischenden Getränken sein. Ingweröl eignet sich genauso zum Verfeinern von Kompott wie für karibische und asiatische Gerichte aller Art. Wer die mediterrane Küche schätzt, sollte Basilikumaroma im Gewürzregal haben. Es zaubert den gewissen Pfiff in Pasta, Pizza und Pestos.



Foto: ©SONNENTOR