

Rezension

HÖNIG Sabine u. KUTSCHERA Ursula: Aromaküche. Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen. Leopold Stocker Verlag, Graz 2012

Simone KEMPINGER

Öle gelten als wichtige Geschmacksträger. Das eben erschienene Buch „Aromaküche – Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen“ von den diplomierten Aromapraktikerinnen Sabine Hönig und Ursula Kutschera zeigt, dass Aromaöle nicht nur als Duftöle im Wellnessbereich Einsatz finden, sondern auch als wertvolle Zutat in der Küche.

Düfte haben einen enormen Einfluss auf unsere Sinne und damit auf unser Leben. Mit vielen Düften verbinden wir gewisse Erinnerungen und Ereignisse. Wenn uns beispielsweise der Duft von Zimt und Nelken in die Nase steigt, denken wir unweigerlich ans Kekse-Backen und Weihnachten. Ebenso wie uns der Duft von Flieder an den Frühling erinnert. Würzöle sollen aber nicht nur den Geschmack der Speisen verfeinern, die meisten zeigen auch eine Wirkung auf den menschlichen Organismus. So wirken Kräuteröle oft appetitanregend und verdauungsfördernd, während Vanilleöl Heißhunger auf Süßes stillen kann.

Öl ist aber nicht gleich Öl, daher es ist wichtig hochwertige und gesunde Öle zu verwenden. Um die Vielfalt zu steigern, werden Öle mit Aromen versetzt oder ätherische Öle direkt aus Blüten, Blättern oder Wurzeln diverser Pflanzen bzw. Früchten gewonnen. Das Buch bietet einen fantastischen Einblick in die schier unendliche Vielfalt von aromatisierten und ätherischen Ölen. Neben einer großen Fülle an Rezepten und Ideen für Öle sind auch Anleitungen zur Herstellung von Würzessig, aromatisierter Butter, Würzsalz, -sirup und -honig sowie aromatisiertem Zucker enthalten.

Der Inhalt des Buches ist übersichtlich gegliedert. Am Anfang gibt es als Einführung einen theoretischen Teil, der dem Leser das Grundlegende Know-How über Öle vermittelt. Dort findet der Leser auch eine ausführliche Tabelle, welche ätherische Öle, ihre Anwendung und Vorsichtsgebote enthält. Der darauf folgende Abschnitt beschäftigt sich mit dem Anlegen von Aromaölen, was es zu einem bedeutenden Kapitel macht, da einige der verwendeten Öle nicht so einfach im Handel erhältlich sind. Es macht aber Spaß, selbst mit der Herstellung seines Lieblingsöls zu experimentieren. Die Rezeptklärungen sind zwar leicht verständlich, zur Herstellung der Öle sind aber meist doch viele exquisite Zutaten und einige Zeit nötig. Dies sollte man beachten, wenn man ein Aromaöl für eine bestimmte Speise zubereiten möchte, denn die Ziehdauer kann in manchen Fällen bis zu drei Wochen betragen. Im Anhang des Buches sind einige gute Bezugsquellen und Internetadressen angegeben.

Der Rezeptteil gliedert sich nach der üblichen Menüfolge. Teilweise findet man sehr ausgefallene Kreationen mit denen man auch anspruchsvolle Gäste überraschen kann. Bei den Vorspeisen und Suppen gibt es einige bemerkenswerte Rezepte wie Lavendelfrischkäse, Gemüsespieße mit Rosendressing oder Mango-Süppchen mit Lemongrass- und Zimtöl. Bei den Hauptspeisen sind Rosennudeln mit Rosen-Minzpesto besonders erwähnenswert. Ebenso findet man bei den Beilagen Exquisitäten wie Polenta-Kaffee-Soufflé oder orientalischen Karottenreis. Als kreative Highlights erweisen sich die Dessertrezepte, wo die Vielfalt an Würzölen und -zucker richtig auskosten werden kann. Hervorzuheben sind Bananeneis mit Thymian, Rosensorbet mit Ylang-Ylang Waffeln oder Vanilleeis mit Bergamottearoma. Im Anschluss an den Rezeptteil findet der Leser Ideen für Getränke und Sirupe. Am Ende geben die Autorinnen noch Tipps für gelungene Viergänge Menüs aus den vorgestellten Rezepten, passend für jeden Anlass. Darunter auch eine vegane und ein vegetarische Speisenfolge.

Dieses Buch bietet eine ganz neue Art der Aromatherapie. Es ist von Aromapraktikerinnen für den feinen Geschmack anspruchsvoller Genießer und experimentierfreudiger Köche erarbeitet worden. Viele der in den Rezepten verlangten Zutaten sind jedoch schwer im Handel erhältlich und müssen daher selbst hergestellt oder im Onlineshop bestellt werden, was im ersten Fall etwas koch- bzw. kräutertechnisches Wissen voraussetzt. Für all jene, die Muße und Freude daran haben, aus ihren Gerichten etwas Besonderes zu zaubern und auch einmal etwas Extravagantes auszuprobieren, ist dieses Werk sehr ideenbringend und empfehlenswert.