



APHRODISIACA

UND IHRE EROTISCHE WIRKUNG

Nach Aphrodite, der Göttin der Liebe, wurden all die kleinen Mittelchen benannt, auf die Mann und Frau in Sachen Lustgewinn bis heute bauen. Dabei hat es nichts mit Hexerei zu tun, sich lustfördernd zu ernähren. Die Lebensmittel mit der besten Wirksamkeitsgarantie sind Kräuter und Gewürze. Faustregel: Was scharf ist, macht auch scharf! Und wer beim Gemüseinkauf einmal etwas genauer hinsieht, wird dort das eine oder andere unschuldige Gewächs entdecken, das auf dem Teller ganz schön eindeutige Assoziationen weckt.

Aber Vorsicht!

Bei einigen Mittelchen liegen das Luststeigernde und das Todbringende ganz nahe beieinander, manchmal nur ein paar Gramm voneinander entfernt.

WIE WIRKEN APHRODISIAKA?

Die Wirkung der sogenannten Aphrodisi-

aka beruht auf verschiedenen Mechanismen.

Sie können:

- ★ durch konzentrierte Nährstoffe (Eiweiß) oder Vitamine Kraft geben und anregen.
- ★ die Organe des Harnapparats (Niere, Blase) reizen und somit indirekt auf die Sexualorgane wirken.

APHRODITES LIEBESGETRÄNK

Zutaten:

250 ml Wasser
5 gehäufte TL Kakaopulver
(oder mehr)
1–2 TL gemahlener Zimt
1–2 Messerspitzen
gemahlener Kardamon
1 Messerspitze Nelkenpulver
Mark von 1/2 Vanilleschote
roter Chilipfeffer (nach
Geschmack)
4–6 TL Honig

Zubereitung:

Zutaten mischen und
5 Minuten kochen lassen.

- ★ die Bauchorgane besser durchbluten und dadurch indirekt auf die Sexualorgane wirken.

- ★ die Entspannung fördern und so die Bereitschaft zu Erotik und Sex erhöhen.
- ★ durch Düfte pheromonartig wirken und dadurch das Unterbewusstsein auf Erotik und Sex vorbereiten.
- ★ durch ihre Form an Sexualorgane erinnern, wobei die Wirkung dann wohl eher psychisch ist.

Nährstoffe, die die Sexualorgane und Libido aufwecken und in Schwung halten

- ★ **Frauen:** Eine gute Versorgung mit Vitamin A (als Vorstufe Betacarotin in rotem und grünem Gemüse), Vitamin E (Pflanzenöl), Folsäure (Rohkost) und Vitamin B₁₂ (Fleisch, Fisch, Ei) ist wichtig für Fruchtbarkeit und Schwangerschaft.
- ★ **Männer** brauchen Zink (Meeresfrüchte, zum Beispiel Venusmuscheln), Selen (Fleisch, Fisch, Getreide) und Vitamin A für die Bildung und Beweglichkeit der Spermien.
- ★ **Für Sie und Ihn:** An der Bildung und Steuerung der Sexualhormone beteiligt sind Vitamin E, Vitamin C (Früchte, unter anderem Beeren), Kalzium (Milchprodukte) und Magnesium (Samen, Nüsse, Vollkorn).

DIE WICHTIGSTEN APHRODISIAKA

Man wird wohl sagen müssen, dass die nachfolgenden Mittel nicht unmittelbar ein erfülltes Sexualleben bringen, sondern dass sie eher durch die Art und Weise ihrer Verwendung wirken, indem sie durch Anregung und/oder Entspannung eine günstige Atmosphäre für Erotik und Sex schaffen.

GEWÜRZE

Damiana

Das mexikanische Heilkraut, von dessen Liebesmacht bereits die Maya wussten, enthält ätherische Öle, die Herz und Kreislauf stärken und euphorisierend wirken. Die Maya setzten es zusätzlich auch bei Asthma ein. Damiana ist im Naturwarenversand erhältlich. Als sogenannte „Hemdauszieher“ gelten die beiden folgenden

Rezepte: 2 Handvoll Kräuter mit 1 Flasche Rum oder Wodka aufsetzen oder einen Tee aus 3 Teilen Damiana, 2 Teilen Pfefferminze und 1 Teil Orangenblüten aufbrühen. Da keine Langzeitstudien existieren, sollte Damiana nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Chili

Das über Jahrtausende kultivierte Lieblingsgewürz der Azteken gibt es als ganze Schote oder gemahlen als Cayennepfeffer. Beides, wie auch die mit Chili verwandte Paprikaschote, enthält den scharfen Wirkstoff Capsaicin, der die Gefäße erweitert und die Durchblutung des Unterleibs fördert. Chili wird nicht nur im berühmten Chili con Carne verwendet, sondern ist auch unerlässlich in der Thai-Küche. Mittlerweile hat Chili auch Einzug in die Schokoladenproduktion gehalten. Einen Riegel der köstlichen Chilischokolade sollte man mal probiert haben – am besten gemeinsam!

Galgant, Ginkgo, Ingwer

Die Schärfe der Wurzeln von Ingwer und Galgant, die gerne in der asiatischen Küche verwendet werden, aktiviert den Geist und vermag auch untere Regionen anzufachen. Ginkgo ist als durchblutungsförderndes Mittel medizinisch erprobt und in Apotheken erhältlich.

Probieren Sie im Winter einen **Aufguss:** fein geschnittenen Ingwer 10 Minuten in Wasser köcheln lassen und mit Honig süßen – das hilft auch gegen eine Erkältung.



und ihre erotische Wirkung

Kardamom

Ein Gewürz, das im Orient „Paradies-samen“ heißt, bringt mit dem gesamten Stoffwechsel auch die Sexualhormone in Schwung. In der indischen Küche werden die ganzen Kapseln – oft gemeinsam mit Koriandersamen und Zimtstangen – vor dem Kochen in wenig Fett angeröstet. Ein gehäufte Teelöffel gemahlener Kardamoms auf eine Tasse Tee oder Mokka soll ausgesprochen anregend und aphrodisisch wirken. Ein Becher heißer Milch mit Honig wird durch Zugabe von Kardamom angeblich zu einem starken Liebesmittel. In der Sexualmagie wird Kardamom bei Liebeszauber und Ritualen zur sexuellen Anziehung unter das Räucherwerk gemischt, im Medizinbeutel getragen oder in einen Apfelkuchen eingebacken. Wegen seines feurigen Geschmacks und charakteristischen Dufts ist Kardamom ein anregendes und erregendes Aphrodisiakum.

Kolanuss

Die Kolanuss zählt zu den ältesten Aphrodisiaka der Welt und gilt in Afrika bis heute als Speise der Götter. Ihre Samen enthalten, wenn sie frisch geerntet sind, reichlich Koffein, Theobromin und Gerbstoffe, die den Kreislauf anregen und sich positiv auf Stimmung und Libido auswirken. Kolanuss ist hierzulande meist in gemahlener Form im Handel erhältlich.

Muira Puama

Aus Rinde und Wurzeln des Muira-Puama-Baums wird seit Jahrhunderten eine der beliebtesten Arzneien des Amazonasgebiets gewonnen, die man nicht nur dort „Potenzholz“ nennt. Tatsächlich scheinen die im Holz enthaltenen Sterole die Libido anzuregen und die Erektionsfähigkeit zu verbessern.

Muskatnuss/Muskatblüte

Muskatnuss und Muskatblüte (Macis) kommen wie die Nelken von den sogenannten Gewürzinseln (heute zu Indonesien gehörend) und waren bereits im Mittelalter ein hoch begehrtes Gewürz, dem stimulierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele zugesprochen wurde. Muskatnuss versetzt den Menschen in eine heitere Stimmungslage, schärft die Sinne und hilft angeblich gegen Gemütsleiden. Die Muskatblüte kann in Wein eingelegt als Liebestrank genossen werden. Schon der Volksmund sagt: „Muskat in Wein und du bist mein!“ In vielen orientalischen Rezepturen wird die folgende Gewürzkombination für die Herstellung von berausenden Liebeselixieren angegeben: Muskat, Zimt, Kardamom, Nelke und Ingwer zu gleichen Teilen – die Mischung kann als Tee aufgebrüht und mit Honig gesüßt getrunken werden. Die psychedelischen Substanzen der kleinen Würznuss, die eigentlich der Kern einer Frucht ist, erinnern in ihrer Struktur an Amphetamin und Meskalin.

Ganz wichtig: Äußerst sparsam verwenden! Bei einer Überdosierung von Muskatnuss kann es zu Schwindel und Halluzinationen bis hin zum Koma kommen. Die tödliche Dosis beginnt bei fünf bis zehn Gramm.

Nelken

Die Geschichte der Nelken ist spannend und voller symbolkräftiger Verbindungen. Zusammen mit der Muskatnuss gehörten die kleinen nagelförmigen Blütenknospen zu den heiß begehrten Luxuswaren im Mittelalter und in der Kolonialzeit. Wie andere scharfe Gewürze regen auch Nelken den Kreislauf an und mit ihm die Lust auf die Lust. Doch Vorsicht! Das ätherische Öl der Nelken enthält das bewusstseinsweiternde Eugenol, das antiseptisch und betäubend wirkt (und deshalb von Zahnärzten benutzt wird), aber nur in kleinen Mengen genossen werden sollte.

Pfeffer

Dieses „scharfe“ Gewürz wirkt schmerzlindernd, antiseptisch, krampflösend und kreislaufstabilisierend. Seine luststeigernden Effekte verdankt es dem hohen Gehalt an ätherischen Ölen und dem Alkaloid Piperin, das durch seine Schärfe das innere Feuer entfacht und die Schleimhäute der Genitalien reizt. Anwendung als Gewürz: immer frisch gemahlen, sonst verfliegen die ätherischen Öle sofort.

Petersilie, Basilikum, Rosmarin

Sie haben eine tonische Wirkung auf den Unterleib und seine Organe. Petersilie, die römische Truppen bis nach Xanten brachten, ist reich an Vitamin C, Kalium, Kalzium und Provitamin A sowie sekundären Pflanzenstoffen, die den Stoffwechsel anregen. Hildegard von Bingen verordnete, die Petersilie niemals mitkochen zu lassen, um ihre Heilwirkung zu bewahren, denn Aromastoffe vertragen keine Hitze. Eine Regel, die sich auf fast alle Kräuter anwenden lässt. Basilikum, das „heilige Gewürz“ des alten Indien und Königsgewürz der Griechen, ist reich an ätherischen Ölen (sie werden auch von der Parfumindustrie verwendet) und sorgt für eine gute Durchblutung der Sexualorgane. Auch der Rosmarin enthält belebende ätherische Öle, die angeblich verjüngen und ihm im Volksmund den Ruf eines Aphrodisiakums verschafft haben.

Sabal serrulatum

Die duftenden schwarzen Früchte der Sägepalme wurden bereits von den Indianern Nordamerikas als Aphrodisiaka verwendet. Ihr Öl enthält Phytosterine und Polysaccharide, die harntreibend und durchblutungsfördernd wirken und heute in der Naturheilkunde gegen Prostatabeschwerden eingesetzt werden. Die aphrodisischen Eigenschaften entfalten ihre Wirkung angeblich am besten, wenn man einen **Schnaps** ansetzt. Dazu wird empfohlen, 1 Handvoll Sabalfrüchte mit 1 Handvoll Damianablätter, 2 Vanilleschoten, 4 Zimtstangen, 2 EL Jasminblüten, etwas Galgant und Muskatblüte zu vermischen. Das Ganze mit 1 Flasche weißen Rums ansetzen und 2 Wochen ziehen lassen. Das Ergebnis ist ein herrlich aromatischer Schnaps, von dem man täglich ein Gläschen einnehmen sollte.

Auch in der Homöopathie werden Sabal-Präparate (*Sabal serrulatum*) als Aphrodisiaka eingesetzt.

Safran

Schon lange vor Christi Geburt wusste man im Orient um die kräftigende und aphrodisische Wirkung des Safrans. In der Antike konnten sich nur wirklich Reiche die aus den Blütennarben einer Krokusart gewonnenen Safranfäden leisten, deren Carotinoide zum Kleiderfärben benutzt wurden. Von den frisch gepflückten Blüten werden die orangeroten Narben von Hand abgezwickt, getrocknet und fein gemahlen. 80.000 Blüten ergeben ein Kilogramm Safran, daher ist es das teuerste Gewürz der Welt. Die antiken Götter trugen safran-goldene Gewänder. Echter Safran, der wegen seiner psychedelischen Wirkung auch als Opiumersatz verkauft wurde, ist bis heute mühsam zu ernten und entsprechend teuer, aber unentbehrlich für Risotto milanese, die französische Bouillabaisse und die spanische Paella sowie zum Färben von Back- und Teigwaren („Safran macht den Kuchen gel“).

Interessant: Falls Sie Vater werden möchten – Safran erhöht die Beweglichkeit der Spermien.
Doch Vorsicht: Die tödliche Dosis liegt zwischen zehn und 20 Gramm!

Wacholder-beeren

Als Aufguss zubereitet, heben sie die Potenz und steigern die Fruchtbarkeit.

Vanille

Die Indianerinnen Mittelamerikas rieben sich mit der Schote über Haar, Haut und Kleidung, um ihre Anziehungskraft zu erhöhen.

Was auch funktionierte, denn Vanillin, der Duftstoff der Vanille, ist chemisch verwandt mit den Sexuallockstoffen des Menschen. Die Vanille gehört zu den Orchideen. Sie gilt als Königin der Gewürze und wird von Kennern gerne als Trüffel der Tropen bezeichnet. Ihre Urheimat sind das südöstliche Mexiko und Guatemala. Die Indianer nutzten die Vanille als Gewürz und Medizin und schrieben ihr eine herzstärkende, angst- und ermüdungsbeseitigende Wirkung zu. In England wurde die Vanille von Elisabeth I. im Jahre 1602 „geadelt“ und in die Liste der bei Hof erlaubten Gewürze aufgenommen. In Frankreich hingegen hatte Kardinal Richelieu eine weitere Möglichkeit entdeckt. Um die betörende Wirkung der Vanille wissend, ließ er aus ihr Duftkügelchen herstellen, die berühmt-berüchtigten „Richelieukügelchen“, mit denen er die Damen am Hofe Ludwig XIII. gleich reihenweise bezirzt und verführt haben soll. Seit jeher ist Vanille ein fester Bestandteil vieler Parfüms. Und heiße Schokolade mit Vanille und Pfeffer macht heute noch Lust auf mehr.

Zimt

Zum klassischen Liebestränk gehörte – neben Nelken, Kardamom und Muskat – auch Zimt. Die Zimtstangen (das Pulver ist nicht so aromatisch) sind die zusammengerollten, inneren Rinden des Zimtbaums, dessen bekannteste Art aus Ceylon stammt und noch heute dort wächst.



Yohimbin

Dieses auch von der Schulmedizin anerkannte Aphrodisiakum stammt aus der Rinde des westafrikanischen Yohimbe-Baums. Aus ihr wird der Wirkstoff Yohimbin gewonnen, ein Alkaloid, das die Blutgefäße erweitert und somit für eine bessere Durchblutung in den Geschlechtsorganen sorgt. Yohimbin wirkt darüber hinaus auf die Nervenbahnen und ruft sexuelle Erregung hervor. Die beste Wirkung soll ein Tee haben, der direkt aus der Rinde aufgebrüht wurde. Vorsicht: Nicht bei Bluthochdruck und nicht ohne ärztlichen Rat einnehmen!

APHRODISISCHE NAHRUNGSMITTEL

- ★ Äpfel
- ★ Artischocken
- ★ Eier
- ★ Erdbeeren: wirken stimulierend
- ★ Esskastanien
- ★ Feigen
- ★ Fleisch von Hirsch und Fasan
- ★ gebackene Blüten
- ★ Geflügel
- ★ Granatapfel

- ★ Honig
- ★ Kakao (Schokolade): Die Azteken in Mexiko mischten Kakao mit Chilipfeffer zu einem aphrodisischen und entspannenden Getränk.
- ★ Kaviar
- ★ Kirschen
- ★ Knoblauch (Vanille des kleinen Mannes)
- ★ Kokosnuss: wirkt erotisierend und kräftigend
- ★ Lachs, Austern
- ★ Meeresfrüchte (unter anderem Muscheln und Scampi)
- ★ Meerrettich
- ★ Melonen
- ★ Nüsse
- ★ Pfirsiche
- ★ Sellerie: Warum ausgerechnet diese unscheinbare Knolle schon immer als hyperpotentes Aphrodisiakum galt, war lange unklar. Aber sie hat einen hohen Gehalt an lebenswichtigen Mineralstoffen und Vitaminen und sie birgt in sich die Substanz Butylphthalid, einen Stoff, der entspannt und beruhigt – eine wichtige Voraussetzung für guten Sex. Sellerie enthält hormonähnliche Substanzen, die den im Achselschweiß enthaltenen Sexuallockstoffen gleichen.
- ★ Spargel
- ★ Tomaten (Paradiesäpfel)
- ★ Trüffel
- ★ Zwiebeln

KRÄUTER

Beifuß wird auch Johanniskraut, Besenkraut und Weiberkraut genannt. Die Beifußknospen werden frisch oder getrocknet zum Würzen von Suppen und Soßen, Farcen, Kohlgemüse, Schweine-, Hammel-, Gänse- und Entenbraten sowie Aal und Karpfengerichten verwendet. Beifuß fördert die Verdauung und sollte daher immer fetthaltige Gerichte begleiten.

Dill, auch Gurkenkraut genannt, ist reich an Vitamin B, C und E sowie an Kalium und Kalzium. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken beruhigend. Dill stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum, hat ein leicht süßliches, mildwürziges kümmelähnliches Aroma und eignet sich zum Würzen von Fisch, Muscheln, Krabben im Sud, von Gurkensalat, Bohnengemüse, Kartoffeln, jungem Kohl, eingelegtem Gemüse, Salaten, Quark, Eier- und Käsespeisen und hellen Soßen.

Wichtig: Dill erst ganz zum Schluss – auch reichlich – in die Speisen geben und nicht mitkochen.

Soul Food

Basilikum, ein ursprünglich südostasiatisches Küchenkraut, wird zum Würzen von Suppen, Soßen und Salaten verwendet, ebenso bei Fleischgerichten wie Geflügel, Schinken, Schweine- und Hammelfleisch sowie bei Fischgerichten. Das pfeffrig-süße Basilikum schmeckt köstlich zu Tomaten mit Mozzarella, zu Pesto und zu Gerichten mit Paprika, Zucchini und Auberginen.

Wichtig: Basilikum nicht mitkochen, sondern erst kurz vor dem Essen pflücken und sofort verwenden! Die Blätter nur grob zerkleinern, nicht fein hacken.

Beauty Food

Brain Food

Estragon, aus den weiten Steppen Mittelasiens, dessen ätherische Öle ihm einen aniswürzigen Geschmack verleihen, verträgt sich nur in geringen Mengen mit anderen Kräutern. Er wird zum Würzen von Soßen, Salaten, Ragouts, Ei- und Fischgerichten verwendet. Beliebt sind Kräutermischungen aus Estragon, Dill und Petersilie.

Balanced Food

Kerbel ist ein der Petersilie verwandtes Küchenkraut, dessen süßaromatischer Geschmack an Fenchel erinnert. Er feuert den Stoffwechsel an, entschlackt und reinigt das Blut. Für Suppen, feine Soßen und Salate geeignet. Kerbel verfeinert Fisch und Krabben, Fleisch, Gemüse und Eier. Hervorragend auch zu Kräuterbutter.

Wichtig: Kerbel niemals mitkochen und immer nur frisch verwenden.

Balanced Food

Koriander

im Orient beheimatet, aber heute in Indien und Lateinamerika das meistgebrauchte Würzkraut, liefert Vitamin B₃ (Niacin), außerdem Kalzium und Magnesium und ist reich an Eisen. Er enthält reichlich Vitamin C und E zum Schutz vor freien Radikalen und wird sowohl bei Backwaren als auch bei Gemüse und Fleisch verwendet. Schweinefleisch schmeckt köstlich, wenn man es vor dem Braten mit Koriander eingerieben hat. Wichtig: Koriander ist sehr intensiv im Aroma, daher äußerst sparsam damit umgehen.

Beauty Food

Power Food

Der Kressekeimling

wächst rasant schnell und mit ihm schießen Chlorophyll, Vitamin C, ätherische Öle und Bitterstoffe ins Kraut. Glucosinolate wirken antioxidativ. Kresse ist unkompliziert und schmeckt auf Brot, zu Salat und Pellkartoffeln und über Suppen gestreut.

Beauty Food

Brain Food

Power Food

Soul Food

Minze

wird vor allem in Europa, in Nordafrika und in den USA angebaut. Die würzig duftenden und scharf schmeckenden Blätter werden frisch oder getrocknet zur Teezubereitung verwendet. Das Kraut verleiht Gerichten eine frische Note, passt aber auch in Süßes wie Obstsalat, Eis und Desserts oder als Dekoration auf Speisen.

Wichtig: Minze vorsichtig dosieren.

Beauty Food

Majoran

ist ein Küchenkraut, mit dem schon die alten Ägypter würzten. Das Kraut wird während der Blüte geerntet und zerrieben. Es liefert Vitamin C und wirkt magenstärkend (falls Stress auf den Magen schlägt). Die ätherischen Öle verleihen dem Majoran seinen typischen, leicht bitteren Geschmack und machen schwere Gerichte bekömmlicher. Majoran dient zum Würzen von Wurst, Fleischgerichten, Hammel, Geflügel, Fischsoßen und Suppen.

Wichtig: Majoran würzt intensiv, daher sparsam dosieren.

Soul Food





Petersilie ist vermutlich das beliebteste und am häufigsten verwendete Küchenkraut und Blatt für Blatt ein Gesundheitskraut. Sowohl die Blätter als auch die Wurzel finden Verwendung. Petersilie, so heißt es, hilft dem Mann aufs Pferd. Sie enthält Vitamin C, Kalium, Kalzium, Provitamin A und sekundäre Pflanzenstoffe. Die grünen Teile passen zu fast allen Speisen wie Salaten, Soßen, Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch, Fleisch, Hackfleisch, Pilzen und vielem mehr. Die möhrenförmige, gelblich weiße Wurzel wird als Suppengrün verwendet.

Balanced Food

Beauty Food

Brain Food

Erotic Food

Power Food

Soul Food

Oregano, auch wilder Majoran genannt, ist das wohl bekannteste mediterrane Küchenkraut. Es liefert viel Vitamin C, Vitamin B₃ (Niacin), Kalium, Kalzium und Eisen und schmeckt hervorragend zu italienischen Gerichten wie Pizza, Pasta und Salaten sowie zu Hackfleisch, Tomaten und Suppen. Geschmacklich ähnelt es sehr dem Majoran. Wichtig: Oregano sparsam verwenden und erst kurz vor Ende des Kochens beimengen.

Soul Food

Rosmarin, „Ros maris“, wird auch Meertau genannt, weil sein Geruch den römischen Seefahrern schon von Weitem die Küste ankündigte. Die lederartigen, immergrünen Blätter des Rosmarins duften stark aromatisch; sie werden während und nach der Blütezeit geerntet und getrocknet. Das Würzkräutchen versorgt den Körper mit Vitamin B₃ (Niacin), Kalzium und Eisen, wirkt antioxidativ und belebend und verbessert die Durchblutung der Muskulatur. Rosmarin wird sparsam – frisch oder getrocknet – zum Würzen von Salaten, Soßen, Suppen, Pilz- und Kartoffelgerichten, von Geflügel, Lamm und Fischgerichten sowie bei Steaks verwendet. Man trinkt Rosmarin auch als Tee, um einen geschwächten Magen wieder zu kräftigen.

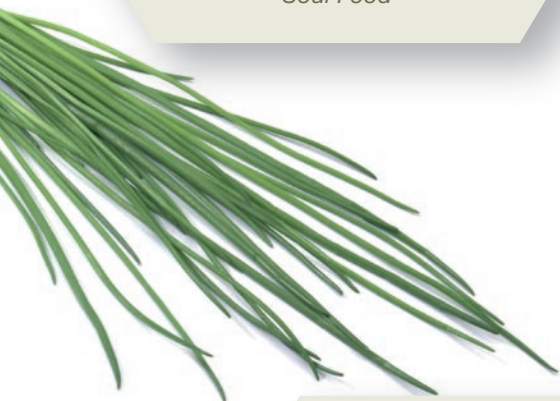
Power Food

Salbei, ein seit dem Mittelalter bekanntes Gewürz, wird auch das Antibiotikum aus dem Kräutergarten genannt. Die grünlich silbergrauen, filzigen Blätter enthalten ein ätherisches Öl, das ihnen einen bitterwürzigen Geschmack verleiht. Salbei dient zum Würzen von Suppen, Soßen und schmeckt vorzüglich zu italienischen Köstlichkeiten, wie zum Beispiel zu Vitello tonnato.

Schnittlauch ist ein Lauchgewächs, dessen lange dünne, röhrenförmige Blätter als Küchengewürz dienen. Es liefert Vitamin C, Kalium und Eisen, außerdem sekundäre Pflanzenstoffe als Schutz vor freien Radikalen in stressigen Zeiten. Schnittlauch besitzt ein einzigartiges würzig-zwiebelartiges und scharfes Aroma, das hervorragend bei Suppen, Soßen, Salaten, Eierspeisen, Quark und Frischkäse zur Geltung kommt. Auch auf einem Butterbrot schmeckt fein geschnittener Schnittlauch sehr gut.

Wichtig: Schnittlauch immer erst zum Schluss an die Gerichte geben und nicht kochen.

Beauty Food
Soul Food



Thymian stammt aus Südeuropa und wird heute besonders in Mitteleuropa und in den USA angebaut. Kurz vor der Blüte wird das Kraut geerntet, an der Luft getrocknet und klein geschnitten oder pulverisiert. Es enthält Vitamin B₃ (Niacin), Vitamin E und ist reich an Eisen und Zink. Thymian weist einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen auf. Er schmeckt würzig-scharf, verbreitet typisches mediterranes Flair und passt zu Eintöpfen, geschmortem oder gegrilltem Fleisch und Fisch, zu Tomaten, Zucchini, Auberginen sowie zu Soßen und Marinaden. Er entfaltet sein Aroma erst bei Hitze. Zudem ist Thymian auch ein Mittel gegen Husten und lindert Darmbeschwerden.

Wichtig: Thymian schmeckt frisch sehr kräftig, darum sparsam verwenden.

Brain Food
Power Food

Zitronenmelisse, deren Duft deutlich an Zitronen erinnert, schmeckt angenehm würzig und aromatisch. Sie liefert die Vitamine B₃ und C sowie Zink und Eisen. Ihre Gerbstoffe und ätherischen Öle verleihen ihr eine beruhigende und krampflösende Wirkung. Vor der Blüte werden die Blätter geerntet und frisch oder getrocknet zum Würzen von Salaten, Rohkost und verschiedenen Fleischgerichten und zur Dekoration von Desserts und Cocktails verwendet. Die Blätter sind auch als Zugabe in Bowle sehr beliebt.

Soul Food