



ISBN 978-3-7020-1343-1
Sabine Hönig / Ursula Kutschera

AROMAKÜCHE

Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen

ca. 144 Seiten, durchgehend farbig bebildert, 22 x 22 cm, Hardcover
ca. € 19,90 / sfr 29,90

ET: April 2012



9 783702 013431

Die Autorinnen



Mag. Sabine Hönig, geb. 1969, seit 1999 als Unternehmensberaterin, Coach und Trainerin tätig mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement und Burn-Out-Prävention sowie Gesundheit- und Wellness. Als diplomierte Aromapraktikerin verbindet sie klassische Beratung, Coaching und Training mit der Aromapraxis. Kochen und gutes Essen sieht Sabine Hönig als kreatives Vergnügen und für sie war es naheliegend, die ätherischen Öle auch zum Kochen zu verwenden.

Ursula Kutschera, geb. 1957, bis 2007 in einer Bank tätig. Naturheilkunde, Kräuter und deren Wirkungen begleiteten Ursula Kutschera von Kindheit an. Sie absolvierte die Ausbildung zur ärztlich geprüften Aromapraktikerin und zur geprüften Kräuterpraktikerin. Ihre Tätigkeiten in diesem Bereich umfassen Aromaberatungen, Körperarbeiten mit ätherischen Ölen, Raumbeduftungskonzepte sowie Vorträge und Workshops zum Thema ätherische Öle. Seit Jahren verwendet sie ätherische Öle beim Zubereiten von Speisen und kreiert neue Rezepte. Ihr Wissen rund um die Aromaküche gibt Ursula Kutschera auch in Kochkursen zu diesem Thema weiter.

Aromatherapie für die Küche

Ätherische Öle werden jetzt zum Einsatz in der Küche gebeten. Ein Kochbuch, das das Zeug dazu hat, zum Trendsetter zu werden.

Damit verpasst man dem Speisezettel eine Aromatherapie! Was im Wellnessbereich und in der Gesundheitsvorsorge längst en vogue ist, erobert nun auch unsere Küchen: ätherische Öle. Die Aromen von Pflanzen entfalten sich in deren Ölen optimal, sodass der Einsatz dieser zur Würzung der Speisen geradezu logisch ist.

Im Buch „Aromaküche – Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen“ stellen die beiden diplomierte Aromapraktikerinnen Ursula Kutschera und Sabine Hönig eine Fülle von Rezepten vor, in denen verschiedenste ätherische Öle ihre volle Würzkraft entfalten. Unter den verwendeten Ölen befinden sich bekannte Klassiker, wie Bergamotte, Kreuzkümmelöl, Knoblauchöl, Rosenöl, Pfefferminzöl, Zitronenöl, Lemongrasöl u. v. a. Aber auch weniger bekannte ätherische Öle, wie Geranium, Tonkabohne oder Kaffeeöl, haben die Autorinnen mit Geschmack in ihre Rezepte integriert.

In rund achtzig Rezepten für Vor- und Hauptspeisen, Beilagen und Desserts wird unter Beweis gestellt, was ätherische Öle alles können. Ergänzt wird das Kochbuch, das das Zeug dazu hat, neuer Trendsetter zu werden, mit Rezepten für Würzsalze und -öle, um die (Würz-)Kraft der Kräuter zu konservieren. Außerdem gibt es eine kurze Einführung in die Welt der ätherischen Öle mit wertvollen Hinweisen zu Einkauf, Qualität und allem, was man wissen muss, um den Ölen in der Küche Tropfen für Tropfen ihre besten Seiten zu entlocken. Menübeispiele für unterschiedlichste Anlässe, darunter eine vegetarische und eine vegane Speisenfolge, runden den Band ab.