

Wunderbare Geschenke aus der Aromaküche

für die Advents- und Weihnachtszeit

von

Tino Stempel und Gabriela Stark



1. Auflage,

© 2019 Tino Stempel und Gabriela Stark – alle Rechte vorbehalten.

Gabriela Stark

Sterngasse 12

672450 Bobenheim-Roxheim

office@satureja.com

www.satureja.com

Weihnachtsbäckerei mit ätherischen Ölen

Weihnachten und Plätzchen, das gehört einfach zusammen. Ein Gebäckeller zum Kaffee oder Tee oder zur Bescherung, das macht Weihnachten rundum zum Genuss. Oder nach einem Tag im Kalten nach Hause kommen, eine selbstgemachte heiße Schokolade und ein paar Kekse dazu genießen - da lässt sich auch das Schmuddelwetter gut ertragen.

Was ist neu an unseren Rezepten?

Wir nutzen statt billiger Aromaöle die hochwertigen ätherischen Öle von Primavera und Neumond. Wer damit einmal gebacken hat, wird nie wieder auf die billige chemische Variante zurückgreifen. Der Geschmack ist unvergleichlich! Während es nur wenige Backöle gibt, ist die Auswahl an ätherischen Ölen sehr groß und viele lassen sich in der Küche einsetzen.

Bis auf die Zitrusöle können ätherische Öle über einen langen Zeitraum genutzt werden, ohne dass das Aroma verfliegt. Im Gegensatz zu getrockneten Kräutern, die nach einem Jahr kaum noch zu gebrauchen sind.

Die Zutaten

Süßrahmbutter statt der gesäuerten Variante zu verwenden, ist der erste Tipp. Damit gelingen die Plätzchen am besten. Diese Butter hat nicht den leicht säuerlichen Nachgeschmack.

Bei Gebäcken empfiehlt es sich, auf **normales Weißmehl 405** zurückzugreifen. Mit Vollkornmehlen werden die Teige zu schwer und das Verhältnis zu den übrigen Zutaten passt nicht. Wer aber Erfahrung hat, kann natürlich die Rezepte entsprechend anpassen.

Es ergeben sich neue Geschmacksvariationen, wenn man **die Nüsse** austauscht. Verwendet werden können Hasel- und Paranüsse, Cashewkerne, Mandeln, Macadamias und Walnüsse.

Vanillezucker kann man ganz einfach herstellen.

Eine oder zwei Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark für die Bäckerei verwenden und die Schoten auf der Heizung trocknen lassen. Dann in einer Plastikdose oder einem Glas die Schoten mit 500 gr Zucker mischen und zwei Wochen stehen lassen. Ruhig öfters einmal durchschütteln.

Ein Esslöffel entspricht einem Tütchen Vanillezucker. Wer einen kleinen Mixer hat, kann die getrockneten Schoten auch staubfein mahlen und dann zurück in den aromatisierten Zucker geben.

Zur Qualität der ätherischen Öle

Ich muss ja immer schmunzeln, wenn mich Anfragen erreichen, ob die ätherischen Öle, in meinem Shop, für die Aromaküche verwendet werden können oder welche sich für die Aromaküche eignen.

Ein ätherisches Öl in einer sehr guten Qualität kann sowohl für die medizinische Seite verwendet werden, ebenso für DIY – Körper- und Massageöle, Duftlampe, Bäder und natürlich auch für die Aromaküche. Dafür eignet sich jeder Duft, der auch als Gewürz Eingang in die Küche gefunden hat.

Dabei ist es egal, unter welchem Aspekt dieser Duft vermarktet wird. **Es gibt vier gesetzliche Wege ein ätherisches Öl in den europäischen Handel zu bringen:**

- **als kosmetisches Mittel, der Duft unterliegt der Europäischen Kosmetikverordnung** Dieser Weg wird mittlerweile von vielen Herstellern und Firmen beschriften, weil hier die „Giftaufkleber und Gefahrenzeichen“ nicht auf dem Etikett angebracht werden müssen.

- **Als Bedarfsgegenstand, damit fällt der Duft unter die europäische REACH-Verordnung (wie alle Chemikalien auch)**

Hier müssen die „Giftaufkleber und Gefahrenzeichen“ auf das Etikett.

- **Als Lebensmittel, damit fällt der Duft unter das Lebensmittelrecht, der deutschen und europäischen Bestimmungen**

Auch hier müssen keine „Giftaufkleber und Gefahrenzeichen“ auf dem Etikett aufgebracht werden.

- **Als medizinisches Mittel, damit fällt der Duft unter das deutsche Arzneimittelgesetz**

Dieser Weg wird von den guten Herstellern nicht beschriftet, da hier das ätherische Öl standardisiert sein muss und jede Charge die gleichen Inhaltsstoffe aufweisen müssen. Diese ätherischen Öle sind alle verändert, Inhaltsstoffe entzogen (rektifiziert) und mit anderen Düften verschnitten. Ebenso finden sich hier auch viele Verwechslungen, wo gleich eine komplett andere Pflanze darin ist, wie das Etikett verheißt (Beispiel Melisse). Die „Giftaufkleber und Gefahrenzeichen“ müssen hier auch nicht auf das Etikett.

Wie Sie einen Anbieter für eine sehr gute Qualität an Düften finden, habe ich hier beschrieben:

<https://www.satureja.com/i/natureine-aetherische-oele>

Wie die Qualität bei Düften sichergestellt wird, lesen Sie hier:

<https://www.satureja.com/i/qualitaet-aetherischer-oele>

Sehr gute Anbieter haben übrigens ein Chargensystem, wo Sie bei jeder Charge die jeweiligen Analysewerte des Duftes in Ihrem Fläschchen nachfragen können.

Was allerdings merkwürdigerweise bei fast allen Anbietern und Autoren der Aromaküche nie bemerkt wird:

Zitrusöle müssen für die Aromaküche in zertifizierter Bio-Qualität sein!

Warum?

Die Zitrusfrüchte werden vor der Ernte im konventionellen Anbau mit Pestiziden, Pilzmitteln und Wachsen behandelt, was eigentlich kein Problem darstellt, weil die Schale sehr dick ist und das Fruchtfleisch oft nur wenig davon betroffen ist. Die ätherischen Öle aus den Zitrusfrüchten werden allerdings nach der Ernte direkt aus den Schalen gewonnen, da die Öldrüsen in der Schale sitzen.

So findet sich jedes Mittel, was vor der Ernte verwendet wurde, auch im ätherischen Öl wieder. Dieses wird in der Aromaküche innerlich angewendet und so wandern Spuren dieser Pflanzenschutzmittel und Wachse in unseren Körper.

Wenn Sie also Wert auf die Qualität Ihrer Zutaten in der Küche legen, dann greifen Sie zu den Bio-Zitrusdüften! Denn die dürfen nicht behandelt werden.

Ansonsten steht Ihrer Experimentfreudigkeit nichts mehr im Wege. Freuen Sie sich auf Backideen, kleine Geschenke aus und für die Küche und ja, es wird nun richtig lecker!

Mit duftenden Grüßen

Gabriela Stark
Aromakologin

Tino Stempel
Hobbybäcker



Inhaltsverzeichnis

Weihnachtsbäckerei mit ätherischen Ölen	2
Schokotrüffel	8
Linzerplätzchen	10
Die weltbesten Vanillekipferle	12
Zitronenmakronen	14
Aztekenschokolade	16
Glühwein	18
Heiße Schokolade	18
Tonka-Christstollen	20
Apfelsinenstangen	22
Holunder-Limetten-Makronen	24
Weihnachtliche Nuss-Schoko-Creme	26
Feines Buttergebäck	28
Anisplätzchen	30
Grenobler Walnussbissen	32
Zitronen-Kokos-Kugeln	34
Orangen-Schoko-Cookies	36
Marzipanmakronen	38
Walnussmakronen	40
Schokoberge	42
Nussstreusel-Taler	44
After Christmas Dessert	46
Mousse au Chocolat	48
Mayonnaise	50
Würziges Salatöl	52
Gabriela Stark	53
Tino Stempel	54



Tonka-Extrakt ist ein wunderbarer Seelentröster in dunklen Zeiten und bringt der Seele viel Licht, Wärme und Geborgenheit.

Kakao-Extrakt und Schokolade sind sowieso göttlich und verwöhnen Seele und Gaumen.

Schokotrüffel

Zutaten

125 gr Kakaopulver
250 gr Puderzucker
200 ml Sahne
100 gr Butter
5 Tropfen Tonka-Extrakt
5 Tropfen Kakao-Extrakt

Variation

5 Tropfen ätherisches Orangen- oder Blutorangenöl, ebenso mit 5 Tropfen Vanille-Extrakt

Zuerst die ätherischen Öle in der Sahne emulgieren. Dann die Butter schaumig rühren. Restliche Zutaten sieben und dazu geben, verkneten und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschließend zwischen kühlen Handflächen zu Kugeln formen. Diese in Kakaopulver oder Puderzucker wälzen. Kühl aufbewahren und bald verbrauchen. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. eine Woche.

Diese Trüffel sind natürlich auch ein tolles Nikolaus- oder Weihnachtsgeschenk für liebe Menschen oder nette Arbeitskollegen. Ebenso für ein Wichtelgeschenk schnell gemacht.

Diese Plätzchen sind Kalorienbomben - aber was für welche!

Der Teig war in meiner Kindheit das Highlight des Herbstes und meist haben wir ihn schon roh sehr dezimiert.

Daher unbedingt frische Eier verwenden und eine Qualitätskontrolle im Rohzustand machen. Die Plätzchenvariante der Linzertorte ist ein wahrer Hochgenuss.



Wir haben ja einige Menge darüber nachgedacht, welche ätherischen Öle auch bei Erkältungen wirken und auch über Männergrippeplätzchen nachgedacht und ja, die Linzerplätzchen gehören unbedingt dazu.

Die ätherischen Öle (Zimtrinde, Nelkenknospe und Zitrone) sind allesamt sehr gut bei Erkältungen und zum Stärken des Immunsystems in der kalten Jahreszeit.

Linzerplätzchen

Zutaten

200 gr Butter
200 gr Zucker
200 gr fein gemahlene Walnüsse
300 gr Mehl
1 TL Backpulver
1 Ei
2 EL Kirschwasser, darin emulgiert 5 Tr Zimtrinde 5 Tr Kakaoextrakt 1 Tr Nelke
(wirklich aufpassen beim Dosieren!) 5 Tr Zitrone

Als Füllung ist selbst gemachtes Latwerge die Krönung. Aber auch Johannis- oder Brombeergelee schmecken sehr gut. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und im Kühlschrank 1 h ruhen lassen.

Dann ca. messerrückendick ausrollen und Kreise ausstechen. Diese mit Marmelade füllen. Schön sind zweigeteilte Formen (unten rund oben rund mit freier Mitte). Die Plätzchen bei 180°C Ober-/Unterhitze oder 160°C Umluft ca. 10-12 Minuten backen.

Sie können, wenn sie kalt sind, mit Puderzucker bestäubt werden, schmecken aber auch ohne einfach traumhaft. Wer das Ganze als Kuchen backen will, teilt den Teig in zwei Portionen: Zwei Drittel für den Boden und den in der Form hochgezogenen Rand.

Klassisch kommt Pflaumenmus bzw. Latwerge als Füllung auf den Teig. Aber es gehen auch rote Marmeladen oder Gelees. Nun das restliche Drittel des Teigs ausrollen und gleichmäßig breite Streifen schneiden. Diese als Gitter über den Kuchen legen. Wer es lieber weihnachtlich mag, sticht Sterne aus und legt diese auf den Kuchen.

Dann bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 1h backen.