

INHALT

KOCHEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN	8
MEINE KOCHPHILOSOPHIE	14
Gibt es die eine richtige Ernährung?	16
Was ist Energie?	18
Essen und Gesundheit	20
Die Farben und ihre Wirkung	22
Bewusstsein und Nahrung	30
HINWEISE ZU DEN REZEPTEN	34
Tipps zum Würzen mit ätherischen Ölen	35
Auf die Qualität kommt es an	36
Weniger ist mehr	37
Die Dosis macht's	41
Abgeschmeckt wird am Ende	42
Aromen brauchen eine Bühne	43
Die wichtigsten Kochutensilien	44
Ätherische Öle, Gewürze und Speiseöle	45
Salz	47
Zucker	48
Obst und Gemüse vorbereiten	50
Wir stellen uns vor	51

GERICHTE AUS DER AROMA-KÜCHE 56

Salate

Sommerlich fruchtiger Spargelsalat mit Zitronenöl	58
Herzhafter Orangensalat mit Zitronenöl	59
Die Zitrone	60
Rohkostsalat-Mandala mit Zitronen-Senf-Dressing	61
Frischer Schnittsalat mit Gurke und Dillöl	62
Der Dill	63
Die Pfefferminze	64
Frühlingssalat mit Kräuterdressing und Petersilienöl	65
Rote-Bete-Carpaccio	66
Variante: Ringelbeten-Carpaccio	67
Die Rote Bete	67
Rote-Bete-Salat	68
Burrata mit Ochsenherztomaten	69
Bunter Krautsalat mit mediterran aromatisiertem Olivenöl ...	70
Der Majoran	71
Türkischer Sommersalat	72
Variante: Schopska-Salat	73
Sommerlicher Salat mit Thymian- und Zitronenöl	74
Bunter Frühlingssalat mit Pilzpfanne	75
Der Thymian	78
Apfel-Sellerie-Salat	79
Rote-Bete-Salat mit frischem Meerrettich	80
Der Meerrettich	80
Feldsalat mit Dattel-Zimt-Dressing und gebackener Feige ...	81
Der Zimt	82
Feldsalat mit Avocadodressing und herzhaften kandierten Mandeln	84
Die Avocado	86
Der schwarze Pfeffer	87
Mediterraner Bohnensalat	88
Der Oregano	89
Feuriger Mangosalat	90
Wildkräuter-Salat	91

Hauptgerichte

Brennnesselreis mit grünem Spargel und Kurkumaschaum....	92
Pizza ohne Käse	94
Garden-Focaccia	96
Gegrillte Tomaten mit frischem Knoblauch	98
Kräuterflammkuchen	99
Der Rosmarin	100
Vegane Minestrone	101
Das Olivenöl	102
Blumenkohl-Pakora mit Blattspinat	107
Variante: Minz-Joghurtsoße	108
Der Kreuzkümmel	109
Das Arganöl	110
Glasnudeln mit Meeresspargel und Zitronengrasöl	113
Der Meeresspargel	114
Das Zitronengras	114
Kartoffel-Spinat-Spargel-Pfanne	115
Wildkräuter-Brennnessel-Suppe	116
Brennnessel-Spargel-Suppe	117
Brennnessel-»Spinat«	118
Die Brennnessel	119
Bärlauch-Spargel-Rolle	121

Essen mit Gästen

Bunte Gemüseplatte für den »heißen Stein«	122
Wrap'n'Roll	124
Dinkelfladen-Dürüm	126
Der Koriander	127
Einkorn-Burger	129
Grillmarinaden	131
Grillsoßen	134

Geröstete Cashewnüsse mit Rosmarinöl	136
Rosmarin-Birnen	137
Süßkartoffel-Pommes	138
Hummus	138
Die Süßkartoffel.....	139
Eingelegter Schafskäse	140
Thymian-Einkornbaguette.....	141
Das Einkorn	142
Cashewdip.....	143
Guacamole	144
Brennnessel-Chips	145
Bärlauchpesto.....	146
Der Bärlauch.....	147
Bärlauchsalz	148
Geschwenkte Bärlauchknospen.....	148
Ausgebackene Bärlauchblüten.....	149
»Falsche Oliven« aus eingelegten Schlehen.....	150
Die Schlehe	151

Getränke

Apfel-Karotten-Ingwer-Kurkuma-Saft	152
Der Ingwer	153
Zimt-Erdbeer-Smoothie.....	153
Heidelbeer-Himbeer-Smoothie.....	154
Giersch-Smoothie.....	155
Grüner Mango-Smoothie	156
Prosecco à la Provence.....	156

Süßes und Gebäck

Sommerliche Bowl mit Joghurt	157
Grüne Bowl mit Müslitopping	158
»Power-Bowl«	159
Christmas-Chiapudding	160
Porridge	161
Elfengelee	162
Drüsiges Springkraut	163
Pfannkuchen mit wilden Heidelbeeren	164
Rohkostkugeln	165
Süße Kraftprotz-Kugeln	166
Ringelblumen-Muffins	167
Kokoskekse	168
Der Kardamom	169
Zitronenkekse	170
Lavendeltarte	171
Beerenzauber auf Biskuit	172
Erdbeertorte	174
Zucchini-kuchen mit Orangenöl	175
Upside-down-Orangenkuchen	176
Die Orange	177
Apfelkuchen	178
Heidelbeer-Bananen-Brot	180
Wildes Löwenzahn-Bananen-Eis	181

DIE ERNÄHRUNG DER ZUKUNFT 182

Segnung	184
Danksagung	185
Empfehlenswerte Bezugsquellen	186
Literatur	187
Über die Autorin	188
Bildnachweis	192