



# aromaFORUM

## Newsletter

Jahr 2008, Ausgabe 5.10

Datum: Dezember 2010

aromaFORUM Österreich

### Es weihnachtet sehr ...

Als kleine vorweihnachtliche Überraschung bieten wir - das aromaFORUM Österreich - Ihnen heuer einen 3. Newsletter im heurigen Jahr.

Dieser Advent-Newsletter soll Ihnen die Zeit bis Weihnachten versüßen, die eine oder andere Idee anfachen und einen gemütlichen Abend vor dem Kachelofen begleiten.

Gericht exakt wie beschrieben nachzukochen. Der Umgang mit ätherischen Ölen obliegt Ihrer eigenen Verantwortung. Besonders das Zufügen von ätherischen Ölen zu Gerichten die verspeist werden, fordert ihre Acht-

den einen oder anderen Text würden wir uns sehr freuen!

#### Projekt 2011:

Last but not least geben wir gleich unsere Pläne für das kommende Jahr bekannt. Einige werden es schon vernommen haben: wir möchten uns in Zukunft noch viel intensiver mit einzelnen Ölen und Pflanzen beschäftigen. Unser Plan ist es, jedes Jahr einigen ausgewählten Pflanzen zu widmen.

Für 2011 wurde folgende Auswahl getroffen:

- Neroli
- Pfefferminze
- Oliven(öl)

Lassen Sie uns teilhaben an ihren Erfahrungen, Fotos, Ideen, Rezepten, Beschreibungen, Texten, Pflanzensammlungen und Urlaubserinnerungen!

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich aktiv am Newsletter zu beteiligen und tauschen Sie Ihre Erfahrungen untereinander aus!

So bleibt uns am Ende nur noch, Ihnen eine besinnliche, ruhige und fröhliche Adventszeit zu wünschen, sowie viel Spaß und Freude mit unserer 1.Adventspost!

Ramona Drack

#### Themen in dieser Ausgabe:

- Erkältungen
- Dekoration
- Kochrezept

#### In dieser Ausgabe:

- |                  |   |
|------------------|---|
| Gut gerüstet     | 2 |
| Bratapfel        | 2 |
| Dekorationsideen | 3 |
| Termine aFÖ      | 4 |
| Newsletter Neu   | 4 |

#### Rezepte:

Wir haben uns redlich Mühe gegeben, für alle etwas Interessantes einzupacken. Auch möchten wir nun als kleine Neuerung regelmäßig Kochrezepte in unseren Newsletter einbinden. Diese werden im Vorfeld von erfahrenen aÖ-Köchen ausprobiert und verkostet. Dennoch gelten auch hier die gewohnten Sicherheitsbestimmungen:

- Für Dritte ausschließliche Verwendung von lebensmittel zertifizierten aÖ
- Eigenverantwortung des Ausführenden
- Bio-Qualität bei allen Zutaten für besten Geschmack

Bei den Kochrezepten geben wir manchmal aus Gründen der leichteren Organisation Hersteller für einzelne Zutaten an. Dies dient nicht der Werbung, sondern nur dazu, es Ihnen zu erleichtern, ein

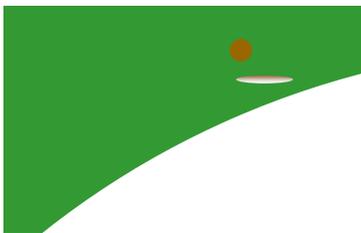


samkeit. Die ätherischen Öle im Gericht können fast immer ausgetauscht werden durch Kräuter oder Ähnliches (als Beispiel: Vanillezucker statt Vanilleextrakt).

Wir wünschen gutes Gelingen und viel Freude am Geschmack.

#### Leserbeiträge:

Fotos machen unseren Newsletter komplett, und hier freuen wir uns auch auf Ihre Zuschriften und Unterstützung. Schicken Sie uns ihre besten Fotos, von denen Sie glauben, sie könnten anderen Ätherisch-Öl-Interessierten hier gefallen. Auch über Themenvorschläge, Rezeptideen, Erfahrungen, Veranstaltungswie Buchtipps oder sogar



## Gut gerüstet durch die Erkältungszeit ...

... Wie Sie mit ätherischen Ölen ihr Immunsystem ankurbeln können.

Ätherische Öle können unterstützend helfen - Erkältungen vorbeugen, Ihr Immunsystem zu Hochleistungen anspornen und eine bestehende Verkühlung möglichst rasch zu bewältigen.

Häufige Fehler in der kalten Jahreszeit sind:

1. Überheizte Räume: sie trocknen unsere Schleimhäute aus und „dämpfen“ unser Immunsystem
2. Falsche Kleidung: warm, aber nicht überwärmt ist die Devise in der kalten Jahreszeit. Auch an die Extremitäten denken! Vor allem Füße und Hände sollten immer warm sein.
3. Zu wenige Vitamine: eine ausgewogene Ernährung stärkt die Abwehrkräfte, Obst und Gemüse sollten immer auf unserem Speiseplan stehen!
4. Bewegung an der frischen Luft: Spaziergänge durchzuführen härtet ab, bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Bildung von für uns wichtigem Vitamin C!
5. Pause machen: gönnen Sie ihrem Körper auch

einen Winterschlaf. Er sagt Ihnen ganz deutlich, wann er Erholung braucht. Hören Sie auf ihn und belohnen Sie ihn auch einmal mit einem heißen Bad oder einem guten Körperöl.

Für das Immunsystem gut wirksam sind viele der uns bekannten ätherischen Öle.

Hervorzuheben sind jene mit hohem Anteil an Monoterpenolen sowie Monoterpenen.

Gute Dienste leisten beispielsweise Thymian Linalool, Rosengeranie, Limette und Zitrone. Man kann sie als Unterstützung in der Duftlampe einsetzen oder auch in einer 1%igen Mischung mit einem fetten Öl.

Eine passende, wohlriechende Mischung könnte folgende sein:

Jeweils 1 Tropfen Limette und Zitrone mit 2 Tropfen Rosengeranie und 1 Tropfen Thymian Linalool in 30 ml Sesamöl oder Macadamianussöl mischen. Hiervon mehrmals täglich einige Tropfen auf Bauch und Fußsohlen einmassieren. Dieses Ritual lädt nicht nur ein, inne zu halten, der Duft

erheitert auch das Gemüt in der dunklen Jahreszeit.

Ein guter Tipp für Obst und Gemüsemuffel: Wer die Vitamine schon nicht essen mag, kann sie zumindest trinken. Ein frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft mit einem Schuss Leinöl unterstützt ihre Abwehrkräfte hervorragend!

Wenn es doch passiert ist, sie kalte, nasse Füße bekommen haben - könnte Ihnen diese Mischung als wärmendes Fuß- oder Körperöl einheizen:

„Warmer Winter“

1 Tropfen Nelke, 3 Tropfen Orange, 1 Tropfen Zimtblatt, 1 Tropfen Lavendel fein, 1 Tropfen Zeder, 2 Tropfen Tonka und 1 Tropfen Bergamotte, gemischt in 50 ml Sesamöl.

Auch nach einem warmen Bad heizt Ihnen diese Mischung noch zusätzlich ein.



© Ramona Drack

### „Warmer Winter“

- 1 Tr. Nelke
- 3 Tr. Orange
- 1 Tr. Zimtblatt
- 1 Tr. Lavendel f.
- 1 Tr. Zeder
- 2 Tr. Tonka
- 1 Tr. Bergamotte

in 50ml Sesamöl



© Ramona Drack

## Fruchtige Vanille-Bratäpfel:

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 mittelgroße, säuerliche Äpfel
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Butter
- 4 TL Honig, z.B. Vanillehonig von Sonnentor
- 4-8 TL ger. Mandeln
- 4-8 TL Preiselbeermarmelade
- 8 ganze Walnüsse
- etwas Zimtpulver
- Rosinen nach Wunsch
- 1 TL Amaretto
- 4 TL Macadamianussöl
- 4 Tr. Vanilleextrakt (LM-zertifiziert)

Etwas Gewürzmischung mit rosa Pfeffer, zB. „Alles Liebe“ von Sonnentor

### Zubereitung:

·Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Butter auspinseln.

·Währenddessen die Äpfel vorsichtig mit einem scharfen, spitzen Messer aushöhlen- dabei achten, dass keine Löcher gemacht werden und der Apfel nicht bricht. Äpfel innen sofort mit dem Zitronensaft bepinseln.  
·Walnüsse grob hacken.  
·Honig mit Mandeln und Preiselbeermarmelade vermischen, Zimtpulver, gehackte Walnüsse, den Rest vom Zitronensaft, Amaretto und nach Wunsch Rosinen hinzufügen. Die Masse sollte gut geschmeidig sein und nicht zu süß.

·Die Äpfel mit der Nussmasse füllen und die restliche Butter in Flöckchen oben drauf streuen. In die Form setzen und bei 180°C je nach Größe der Äpfel 15 bis

20 Minuten braten.

·Das Macadamianussöl mit dem Vanilleextrakt vermischen.

·Die Äpfel auf Teller setzen, mit dem Vanilleöl verfeinern und mit der Gewürzmischung abschließen. So schmeckt Weihnachten!

→Für die kinderfreundliche Variante einfach den Amaretto weglassen.

→Experimentierfreudige versuchen statt des Vanilleextraktes einfach ½ Tropfen Rosmarinöl oder fügen in die Nussmasse etwas getrockneten Rosmarin.

## Dekorationsideen rund um Weihnachten und Geschenke...

... erstaunlich, was sich alles „beduften“ lässt!

Besonders die Adventszeit ist eine Zeit, die man schon seit Kindheitstagen mit Wohlgerüchen und speziellen Aromen in Verbindung bringt.

Was wäre die Weihnachtszeit ohne den Duft von Zimt, Keksen, frisch geschälten Mandarinen und Tannenzweigen?

Aus eben diesen Grunde haben wir uns Gedanken gemacht, wo und vor allem wie wir diese Tatsache für eine Kombination aus ätherischen Ölen und weihnachtlicher Dekoration nutzen könnten. Entstanden ist nun eine Reihe an wertvollen Tipps und Tricks rund um vorweihnachtlichen Wohlgerüche.

### Dekoration:

Wie wäre es zum Beispiel mit duftenden Platzkärtchen am Weihnachtstisch?

Hierzu am besten ein kleines, sauberes Tannenzweigchen auswählen und aus schönem, festen Karton ein Kärtchen aufkleben/anbringen - verziert mit dem Namen der Person, für die dieser Platz gedacht ist. Den Tannenzweig einfach auf der Unterseite mit 1 oder 2 Tropfen ätherischem Öl beträufeln. Es bieten sich natürlich Nadeldüfte an, z.B. Weißtanne oder Fichtennadel.

Auch eine gute Dekorationsmöglichkeit bieten kleine Christbaumkugeln. Auf ein kleines Stück Watte geklebt, sieht es aus, als stünde die Kugel im Schnee. Wenn man oben drauf noch etwas „Schneespray“ gibt, ist das verschneite Bild komplett. Die Watte wird auch hier wieder mit einem Tropfen ätherischem Öl beduftet, beispielsweise Zimt oder Orange.

Alle saugfähigen Dekorationsartikel wie Watte, Moosgummi, Holz oder Stoff lassen sich gut beduften.

Lassen Sie Ihrer Fantasie

freien Lauf!

Wer Zeit und Muße hat, kann auch selbst Geschenksanhänger für die Weihnachtsgeschenke basteln. So hat jeder Beschenkte ein individuelles Kärtchen, und eine kleine Menge des Duftes lässt sich gleich mit einpacken.

Auch hier gilt wieder: Alles saugfähige Material lässt sich gut beduften.

Oft erwischt man einen Christbaum, der leider nicht sehr lange frisch und holzig duftet. Hier kann man Abhilfe schaffen, indem man Strohsterne am Baum mit ätherischen Ölen beträufelt. Der Raum ist so immer erfüllt von einem frischen Nadelduft.

### Duftkalender:

Für ganz Eifrige kann ich an dieser Stelle empfehlen, einen Duft-Adventskranz selbst zu basteln. Für jeden Adventssonntag kann eine weihnachtliche Raumduft-Mischung bereitstehen. Dazu nach eigenem Geschmack je einen Milliliter Raumduft-Mischung herstellen.

Mögliche Mischungen:

8 Tropfen Orange süß  
mit 1 Tropfen Zimt, 1  
Tropfen Lavendel fein  
und 1 Tropfen Anis  
Oder

10 Tropfen Mandarine  
Rot mit 1 Tropfen Nelke,  
4 Tropfen Latschenkiefer  
und 2 Tropfen Neroli

4 ähnliche Mischungen in kleine, 1-Milliliter-Glasfläschchen füllen. Dazu 4 Streichholzschächtelchen verzieren/verpacken.

In jede der Schachteln kommt nun eine der Duftmischungen. So kann nun an jedem Adventssonntag und der darauf folgenden Woche dieser Raumduft das ganze Zimmer verzaubern. Dieser Duft-Adventskalender eignet sich auch gut als Mitbringsel!

### Baumschmuck:

Schneemann als Baum-

schmuck:

Sie benötigen mehrere unterschiedlich große Holzkugeln, außerdem eine Heißklebepistole oder Holzkleber, Watte, schwarze kleine Glasperlen als Augen und Mund sowie ein kleines Stück orangefarbenen Moosgummi als Schneemann-Nase. Weiters noch dünne goldene Bänder zum Aufhängen.

Die Holzkugeln werden rundherum mit der Watte beklebt und nach dem Trocknen jeweils zu dritt übereinander geklebt.

Aus dem Goldband eine Schlaufe formen und an der obersten Kugel festgeklebt-hier kann der Schneemann zum Schluss aufgehängt werden.

Nun die 3 Kugeln wie einen normalen Schneemann verzieren mit den schwarzen Perlen (als Knöpfe, Mund, Augen). Aus dem Moosgummi die Karotten-Nase ausschneiden und ebenfalls festkleben.

Wenn alles gut getrocknet ist, kann wieder mit ätherischen Ölen ganz nach Geschmack beduftet werden.

Als Raumduft empfehlen wir, je nach Raumgröße 3-8 Tropfen des ätherischen Öls oder der Mischung in die Duftlampe zu träufeln. Für Räume mit ca. 40 qm benötigen Sie in etwa 8 Tropfen.

Wir wünschen viel Spaß beim nachmachen und weitere kreative Ideen.

Abschließend möchten wir auch hier darauf aufmerksam machen, dass es in Ihrer Verantwortung liegt, mit den gebastelten und bedufteten Materialien sorgsam umzugehen. Diese gehören nicht in die Hände von Kindern!

### NEWS:

aromaERLEBNISstag!

Freitag: 24.6.2011

Jagdhaus Forstthof Sierning/OÖ  
9.00 bis 21.00 Uhr

Der praktische Erlebnistag im Bereich der ätherischen Öle.

7 verschiedene Workshops -  
gemeinsames erleben - persönliche  
Erfahrungen - gemeinsames  
Essen

Aromaküche - Wellness - Seifensieden - Mazerate - Klang und Duft - Duft und Farbe - Kräuterwanderung - Destillation - Wickel und Kompressen

### HIGH LIGHTS 2011:

AROMAKÜCHE mit Maria Kettenring

AROMAFRÜHLING in Brixen und in TULLN

Ausbildung in OÖ, S, K und ST

Ausbildungskurse in Kärnten

Seminarreihe: Mit allen Sinnen Erleben

Wagnerstr. 29  
4523 Neuzeug  
Austria

Telefon: 0043—  
Fax: 0043-7259/31779  
E-Mail: aromaforum.buero@aon.at



[www.aromaforum-österreich.at](http://www.aromaforum-österreich.at)

Im neuen Jahr erwarten Sie wieder viele News und Neuerungen:

- Ausbildungsstart 2011 am 18.1. in Linz/OÖ
- Ausbildung in OÖ und S
- Kurse in OÖ, ST, S, K, NÖ und Brixen/Italien
- Aromafrühling in Tulln und Brixen
- aromaERLEBNISTag NEU!!!
  
- Projekt: Pfefferminze - Neroli - Olive
- Mitgliedereinbindung in Kleingruppen
- Aktualisierung „Homepage“

---

## Newsletter NEU



© Claudia Arbeithuber

Schon im heurigen Jahr haben wir einige Modifikationen im Newsletter vorgenommen, die wir nun weiter fortführen möchten.

So werden wir neben den bereits bekannten Rubriken:

- aroma ... eine Einrichtung stellt sich vor!
- aFÖ - Aktuelles aus dem Verein

auch noch folgende Neuerungen einbinden:

- Monographien einzelner Pflanzen/ ätherischer Öle
- Rezepte
- Von Leser - Für Leser, die Seite für Tipps aller Art
- Medizin/Apotheke
- Buchvorstellungen

### „Kein Ärger“

2 Tr. Mandarine Rot  
2 Tr. Bergamotte  
1 Tr. Muskatellersalbei  
2 Tr. Tonka  
3 Tr. Zeder

in 250g Meersalz