

# Mazerate in der Küche

FACHARBEIT von Rudolf Mair im Rahmen der Ausbildung  
zum Aromakologen beim Studienkreis ARTE VERDE

Innsbruck, Jänner 2010

RUDOLF MAIR, KÖRNERSTRASSE 13, 6020 INNSBRUCK

Tel: 0650 333 00 75, Mail: [rudimair@gmail.com](mailto:rudimair@gmail.com)

## **Inhaltsverzeichnis**

- 1 Einleitung
- 2 Was ist Mazeration (Auszug)?
  - 2.1 Methoden zum Herstellen eines Ölauszugs:
    - 2.1.1 Kaltmazeration:
    - 2.1.2 Kaltmazeration in Essig:
    - 2.1.3 Warmmazeration:
    - 2.1.4 Heißmazeration:
  - 2.2 Wann werden die Kräuter für die Auszüge gesammelt?
  - 2.3 Auswahl des Mazerationsöls
- 3 Fette Öle und deren Mazerate
  - 3.1 Einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure):
  - 3.2 Zweifach ungesättigte Fettsäure (Linolsäure)
  - 3.3 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Alpha- und Gammalinolensäure)
  - 3.4 Linolsäure-, und Linolensäuregehalt (mehrfach ungesättigte Fettsäuren):
  - 3.5 Öle zum Kochen und Braten:
- 4 Mazerationsbeispiele
  - 4.1 Olivenöl
    - 4.1.1 Thymian in Olivenöl
    - 4.1.2 Chili in Olivenöl
    - 4.1.3 Knoblauch in Olivenöl
    - 4.1.4 Salbei in Olivenöl:
  - 4.2 Sonnenblumenöl
    - 4.2.1 Koriander in Sonnenblumenöl
  - 4.3 Holunderblüten in Kürbiskernöl
  - 4.4 Kakaobohnen in Haselnussöl
  - 4.5 Zitronenschale, Zitronengras und Ingwer in Kokosöl
- 5 Resümee
- 6 Literaturnachweis

## **Einleitung**

Ich, Mair Rudolf, bin seit 1997 diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger und arbeite seit dem Jahr 2001 auf der medizinischen Intensivstation der Klinik Innsbruck. Dort war ich bis Dezember 2009 Hauptverantwortlicher für das Projekt Aro-

mapfege, das ich mit Simone Berger ca. 2003 ins Leben gerufen habe. Sie hat auch mein Interesse zu den Ölen geweckt und mich diesbezüglich unterstützt. Da ich mich nun umorientiert und ein Studium begonnen habe, habe ich diese Aufgabe abgegeben.

Im Mittelpunkt standen in unserer Abteilung die Hautpflege mit natürlichen Ölen und unterstützende Maßnahmen in verschiedenen Bereichen wie z.B. Pneumonieprophylaxe, Wohlfühlen und Schleimhautpflege im Nasenbereich mit Fertigmischungen der Firma Arte Verde.

Aufgrund meines Berufes muss ich mich auch privat mit Hautpflege beschäftigen. Da die Desinfektionsmittel und Waschseifen äußerst aggressiv sind, muss ich meinen Händen besondere Fürsorge zukommen lassen. Hier haben sich besonders fette Öle bewährt.

In den letzten Jahren begann ich, mich im Bereich der fetten Öle zu informieren und zu experimentieren. Besonders in meiner Kochkunst und im Verfeinern von kalten wie warmen Speisen haben sie mein Leben verändert. Ich habe die Mazeration (Auszüge) von verschiedensten Blüten, Gewürzen, Wurzeln, Blättern, Knollen und Samen für mich entdeckt und dies in vielerlei Speisen einfließen lassen.

### **Was ist Mazeration (Auszug)?**

Eine Mazeration ist ein im Grunde sehr einfaches Verfahren, das keine besonderen Anforderungen an Gerätschaften stellt und auch keinen übermäßigen Arbeitsaufwand darstellt. Es ist deshalb besonders gut zur Selbstherstellung geeignet. Allerdings erhält man eine schlechte „Ausbeute“, weil sich zwischen der Droge und dem Lösungsmittel ein Konzentrationsgleichgewicht (in der Pflanze befindet sich dieselbe Konzentration des Wirkstoffes wie im Öl) einstellt. Eine Digestion ist bei erhöhter Temperatur (40°-50°) durchgeführte Mazeration.

Es gibt mehrere Arten von Mazerationstechniken und unterschiedlichste Lösungsmittel wie Alkohol, Essig und Öl.

### **Methoden zum Herstellen eines Ölauszugs:**

#### **Kaltmazeration:**

Die am häufigsten beschriebene Methode ist, zerkleinerte frische oder getrocknete Pflanzenteile in ein helles Glasgefäß mit dichtem Verschluss zu geben (Mengenverhältnis ca. 1:10) und auf das Fensterbrett zu stellen. Das Pflanzenmaterial soll-

te mindestens einen cm mit Öl bedeckt sein, 2-6 Wochen mazeriert (ausziehen) und mehrmals täglich geschüttelt werden, damit das Öl alle Substanzen gut aufnimmt (hauptsächlich die fettlöslichen Bestandteile der Pflanze). Anschließend das Öl abfiltern und in kleinen dunklen Flaschen kühl aufbewahren. Haltbarkeit: 1 Jahr. Nach neuen Erkenntnissen ist es jedoch sinnvoller, Kräuterauszüge im Dunkeln herzustellen.

Am Beispiel Johanneskrautöl, das in der Küche zwar keinen Platz findet, jedoch am besten erforscht ist, wird dies erklärt. Hyperforin, ein Hauptinhaltsstoff und Hauptwirkstoff im Johanniskraut, ist lichtempfindlich und daher sollte Johanniskrautmazerat nicht im Licht erzeugt werden. Auf diese Art der Johanniskrautölerstellung findet man bereits Hinweise in mittelalterlichen Quellen, in denen empfohlen wird, das Johanniskraut mit Öl in einem Steingutgefäß (lichtundurchlässig) in der Sonne (wegen der Wärme) anzusetzen.

Genau aus diesem Grund halte ich es auch für sinnvoll alle anderen Auszüge im Dunkeln zu mazerieren, da noch unklar ist, inwiefern Sonnenlicht sich negativ auf die Inhaltsstoffe auswirkt. Es wäre wirklich schade, wenn wertvolle Bestandteile vom Trägeröl wie auch von den Pflanzen verloren gingen.

Besonders bei der innerlichen Einnahme, nicht im medizinischen, sondern im kulinarischen Sinne, hat sich gezeigt, dass die Kaltextraktion (bei Zimmertemperatur) besonders befriedigend ist, wenn sich der Prozess im Dunkeln abspielt und nicht so lange dauert, also maximal eine Woche. In diesem Zeitraum ist das Öl ausgezeichnet aromatisiert, es bilden sich keine unangenehmen Begleiterscheinungen wie Fäulnisgeruch und auch das Trägeröl behält seinen ausgezeichneten Geschmack. Dies ist besonders erwähnenswert, da einige Öle wie z.B. Kürbiskernöl und auch Leinöl sehr „lichtscheu“ sind.

Bei Auszugsölen mit Frischpflanzen ist unbedingt zu bedenken, dass der enthaltene Pflanzensaft zu Schimmel und Fäulnis führen kann. Besonders bei schleimhaltigen Pflanzen (z.B. frischer Chili) ist es besser diese über Nacht antrocknen zu lassen und erst am nächsten Morgen ins Öl geben. Sobald das Mazerat fertig ist, ist beim Abfiltern des Pflanzenguts zu achten, dass das Öl nur abtropft und niemals ausgedrückt wird. Es könnte ansonsten Wasser mit ins Glas gelangen, was die Haltbarkeit enorm verkürzt. Sollte dies doch einmal passieren, muss das Öl nochmal behutsam abgegossen werden.

### **Kaltmazeration in Essig:**

Eine sehr interessante Methode, wie man sie in Mittelamerika oft antrifft, ist Gewürzkräuter wie z.B. Basilikum, Lemongras und Koriander, aber auch verschiedene Gemüsesorten wie z.B. Zwiebel, Chili, Lauch und Knoblauch in Essig einige Tage zu mazerieren und als Gewürzessenz direkt auf dem Tisch zur Speise anzubieten. Dies ist eine einfache, aber sehr effektive Art die Gerichte äußerst individuell und natürlich zu verfeinern. Die Tabascosauce ist ein kommerzieller Abkömmling dieser Methode. In seiner „Urform“ werden die Pflanzenteile zum Verzehr nicht verwendet, sondern nur der aromatisierte Essig.

### **Warmmazeration:**

Ein Auszugsöl kann auch schneller auf dem Herd (oder im Backrohr) zubereitet werden: Die zerkleinerten Kräuter in ein Gefäß geben, mit Öl bedecken (ca. 1:10), bei mittlerer Hitze (50-70°) erwärmen und bei gleicher Temperatur (3-6 Stunden) unter stetem Rühren warm halten; danach abgießen.

### **Heißmazeration:**

Besonders für Gerichte, die in Öl etwas angebraten oder bei denen Zutaten in heißem Öl geschwenkt werden, wird das dafür verwendete aromatisierte Öl besser frisch hergestellt. Dafür wird das benötigte Öl, wie z.B. Olivenöl in der Pfanne etwas über 100°C erhitzt und die Pflanzenteile (z.B. Salbei) zerkleinert oder etwas eingerissen (damit die geschmackstragenden Stoffe gut austreten können) hinzugegeben. Bereits nach ein paar Minuten ist das Ergebnis fertig und das Pflanzenmaterial kann wieder entfernt und das frisch hergestellte Öl sofort weiterverwendet werden. Diesbezüglich werde ich unten Beispiele anführen.

### **Wann werden die Kräuter für die Auszüge gesammelt?**

Es darf nicht zu feucht und auch nicht zu trocken sein, deshalb möglichst nur bei schönem Wetter und blauem Himmel sammeln. Wenn es einige Tage geregnet hat, sollten 1-2 Sonnentage abgewartet werden. Pflanzen haben bei starken Regenfällen vorübergehend einen geringeren Wirkstoffanteil, dafür einen höheren Wassergehalt; Regen „wäscht die Wirkstoffe heraus“. Auch durch starke Trockenheit kann der Wirkstoffgehalt einer Pflanze eingeschränkt werden, weil dann die Stoffwechselprozesse gestört sind. Deswegen sollte für die Ernte eine möglichst

stabile Witterung abgewartet werden.

In der Regel sind auch Morgen- und Abendtau zu meiden – erst sammeln, wenn der Tau verdunstet ist. Feuchte und nasse Pflanzen sind ausschließlich zum sofortigen Gebrauch zu verwenden, bei der Trocknung oder Mazeration können sie schimmeln oder fermentieren.

Pflanzen mit ätherischen Ölen haben zur oder kurz vor der Blütezeit sowie um die Mittagszeit ihr Wirkstoffoptimum (Blüten sammelt man am besten vom Blühbeginn bis zur Vollblüte). Der Gehalt an ätherischen Ölen schwankt stark. Wird es den Pflanzen zu heiß, kommen die ätherischen Öle ihrer Schutzfunktion bzw. Kühlfunktion nach und verdunsten. Deshalb erntet man vor der großen Mittagshitze zwischen 10 und 11 Uhr oder an bedeckten Tagen zwischen 12 und 14 Uhr. Auch die Art und Weise des Sammelns ist wichtig. Die verwendeten Pflanzen bzw. Pflanzenteile möglichst im Ganzen sammeln. Bei jeder Bruch- und Schnittstelle gehen wertvolle Inhaltsstoffe wie ätherische Öle verloren. Erst unmittelbar vor dem Vereinen der Pflanze und des Öls ist es sinnvoll das zu mazerierende Pflanzenmaterial zu zerkleinern.

### **Auswahl des Mazerationsöls**

Es ist selbstverständlich, dass man nur Öle erster Qualität verwenden sollten. Zunächst sollte man entscheiden für welchen Zweck das Mazerat verwendet wird. Soll es Salate verfeinern, dann kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Hierfür eignet sich sogar das empfindliche und kurz haltbare Leinöl. Man muss nur die richtige Methode des Mazerierens berücksichtigen und auch die Zeit entsprechend wählen. Solche sensiblen Öle müssen natürlich auch so bald wie möglich verbraucht werden. Daher ist es sinnvoll, die Menge des benötigten Öls gut zu planen.

Wird eine größere Menge an Öl mazeriert, ist eines zu wählen, das wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, da diese bekanntermaßen dafür verantwortlich sind, dass das Öl zwar einen außerordentlich positiven Effekt auf den Körper hat, aber auch schnell oxidiert. Das Öl sollte „nichttrocknend“ (bis 20% ungesättigte Fettsäuren, z.B. Olivenöl) oder „halbtrocknend“ (bis 50% ungesättigte Fettsäuren, z.B. Sonnenblumenöl, Sesamöl) sein.

Für die warme Küche schrumpft die zur Verfügung stehende Auswahl schnell. Bestimmte Öle sollten wegen ihrer Zusammensetzung nicht erhitzt werden, wie z.B.

Leinöl. Andere verlieren beim Erwärmen ihren besonderen Geschmack und Aroma, wie z.B. Sesamöl. Wird das benötigte Öl bzw. Mazerat zum Kochen und Garen gebraucht, sollten ausschließlich nichttrocknende Öle wie z.B. Olivenöl- und Kokosölmazertat verwendet werden. Wenn aber auch der Ölgeschmack erhalten bleiben soll, ist es ratsam, das Öl erst in der letzten Minute hinzuzufügen, wenn das Gericht nicht mehr in der Garphase am Herd ist. Hier ist es auch erlaubt die trocknenden Öle bzw. Mazerate (hoher Gehalt an Linolsäure und Linolensäure >50%) zu verwenden (z.B. für Kartoffelpüree Leinöl-Karottenmarzerat, wegen der schönen Farbe, das besonders Kinder lieben und zudem die wertvollen Provitamine und Carotine enthält).

### **Fette Öle und deren Mazerate**

Bevor verschiedene Öle vorgestellt werden, ist es erforderlich die verschiedenen Fettsäuren zu erläutern und in welcher Weise diese in der Küche verwendet werden können:

#### **Einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure):**

Sie gehören nicht zu den essentiellen Fetten, haben aber eine positive Wirkung auf den Körper und wirken z.B. blutcholesterinsenkend. Öle mit einem hohen Ölsäuregehalt sind lange haltbar und lassen sich auch gut in der heißen Küche verwenden, wie z.B. Olivenöl. Wegen ihrer guten Lagerfähigkeit werden diese Öle auch als Standardöle zur Herstellung für Mazerate gesehen. Sie haben oft einen intensiven Eigengeschmack, der sich gut in die kreative Küche einbauen lässt.

#### **Zweifach ungesättigte Fettsäure (Linolsäure)**

Diese Fette gehören zu den essentiellen Fettsäuren und sollten in einer guten Küche nicht fehlen. Sie sind Ausgangsstoffe für Hormone und wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Pflanzliche Öle mit einem hohen Linolsäuregehalt eignen sich auch ausgezeichnet für die Herstellung von Mazeraten. Es ist aber wichtig, dass man berücksichtigt diese nicht stark zu erhitzen, also nicht zum Kochen zu verwenden. Diese Öle haben ihre Stärken in der kalten Küche aber auch in warmen Speisen, wenn man diese erst zum Schluss hinzugibt, wie z.B. in Suppen. Vertreter sind z.B. Sonnenblumenöl und Sesamöl.

### **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Alpha- und Gammalinolensäure)**

Diese gehören auch zu den essentiellen Fettsäuren. Ihnen ist eine Vielzahl an positiven Wirkungen zu verdanken, wie z.B. die Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes. Es wären noch viele andere positive Eigenschaften zu erwähnen, die aber den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Durch ihre kurze Haltbarkeit eignen sie sich nur eingeschränkt in der Küche, sollten aber auf keinen Fall fehlen. Zur Herstellung eines Mazerates kann man diese sehr wohl verwenden, aber die Dauer der Mazeration ist auf ein Minimum zu reduzieren und auch der Verbrauch sollte innerhalb kürzester Zeit erfolgen. Es lassen sich aber mit Hanföl wie auch mit Leinöl hervorragende Mazerate herstellen, die eben nur schnell verbraucht werden müssen.

### **Linolsäure-, und Linolensäuregehalt (mehrfach ungesättigte Fettsäuren):**

*Nichttrocknende Öle:* weniger als 20% mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure- und Linolensäuregehalt)

*Halbtrocknende Öle:* bis 50% mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure- und Linolensäuregehalt)

*Trocknende Öle:* über 50% mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure- und Linolensäuregehalt)

### **Öle zum Kochen und Braten:**

Für diesen Zweck sollte man sich für ein Öl entscheiden, das wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufweist, also zu den nichttrocknenden Ölen gehört. Gesättigte wie auch einfach ungesättigte Fettsäuren eignen sich dafür ausgezeichnet. Kokosfett, Olivenöl, wie auch Palmfett sind typische Vertreter. Auch aus ihnen lassen sich hervorragende Mazerate zum Kochen herstellen.

### **Mazerationsbeispiele**

#### **Olivenöl**

Dieses Öl gehört zu den Spitzenreitern in der Mazeratherstellung. Es lassen sich „alle“ Mazerate damit herstellen.

Im Unterschied zu den klassischen Therapieölen wie Johanniskrautöl, sollte bei der Mazeratherstellung für die Küche einiges mehr bedacht werden. Da das Öl als



Geschmacksträger mit eigenem Charakter dient, sollte dieser auch nicht verloren gehen. Also sind Mazerate unbedingt im Dunkeln herzustellen, da sonst auch der hervorragende Olivenduft abhanden käme. Olivenöl kann auch in verschiedensten Methoden zum Mazerieren von Kräutern verwendet werden, behält seinen individuellen Geruch und Geschmack jedoch nur in der Kaltextraktion. Wenn man aber auf dieses Olivenaroma wenig Wert legt, sondern nur auf die im Öl mazerierten Pflanzen Rücksicht nehmen möchte, kann man sich auch für die Warmextraktion bei 50°-70°C wie auch für die Heißextraktion bei über 100°C entscheiden.

### **Thymian in Olivenöl**

Dieses Mazerat ist ein Klassiker in der aromatischen Küche und weist eine lange Tradition auf.

Beim Thymianmazerat hat sich herausgestellt, dass es sich ausgezeichnet für eine Kaltextraktion eignet. Thymian enthält wenig Wasser und ein Verschleimen ist nahezu ausgeschlossen. Bereits nach wenigen Tagen kann man das Öl weiterverwenden. Da es sich um ein äußerst intensives Öl handelt, ist sein Einsatzgebiet eingeschränkt. Zum Marinieren von Fleisch und auch zum Überträufeln einer Suppe eignet sich das Mazerat hervorragend. Es kann auch zum Schmoren von z.B. Lammfleisch verwendet werden.

### **Chili in Olivenöl**

Auch hier finden wir einen Klassiker in der Küche wieder. Das Öl ist eines der vielseitigsten Mazerate, das man beim Zubereiten von Speisen wiederfindet. In der süßen (z.B. im Schokomousse) wie auch in der pikanten Küche zeigt sich seine große Bandbreite.

Beim Mazerieren von Chilischoten ist die Warmextraktion empfehlenswert. Die Schoten enthalten sehr viel Wasser, das ein Verschleimen verursachen kann. Wenn die Schoten trocken sind, geht zwar die Schärfe ins Öl über, der typische Paprikageschmack aber leider nicht. Es sollte eine Temperatur zw. 50° und 70°C erreicht werden, um die frischen oder leicht angetrockneten Chilis zu mazerieren. Bei der Zeit sollte man 4-6 Stunden anstreben. Sollte das Öl noch zu wenig Schärfe enthalten, kann man 1-2 getrocknete Chilischoten ins fertige Mazerat geben und auch darin belassen. Bevor man dies tut, sollte aber sichergestellt werden, dass sich kein Wasser mehr im Ölauszug befindet.

### **Knoblauch in Olivenöl**

Hier kommt eine der wenigen Heißextraktionen zum Einsatz.

Wie oben schon beschreiben, wird das Pflanzenmaterial in heißes Öl gegeben.

Beim Knoblauch sollte auf ca. 100ml Öl mindestens eine ganze Knolle Knoblauch mazeriert werden. Die einzelnen Zehen werden gepresst und ins heiße Öl gegeben. Das Öl sollte leicht brodeln und ständig gerührt werden. Bereits bei der Herstellung verströmt es ein hervorragendes Aroma. Nach wenigen Minuten, sobald der Knoblauch sich zu bräunen beginnt, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Knoblauch absieben und das Öl ist fertig. Es hat sogar einen Vorteil zu frischem Knoblauch, da es keinen unangenehmen Mundgeruch verursacht.

In der italienischen Küche wird es für vielerlei Gerichte verwendet und lässt sich auch einige Zeit aufbewahren, sollte man mehr produzieren als benötigt. Dieses Öl kann z.B. für das Herausbraten von Zucchini verwendet werden, die dann fast keine zusätzlichen Würzmittel mehr benötigen.

### **Salbei in Olivenöl:**

Auch hier kommt eine Heißextraktion - wie oben beschreiben - zum Einsatz. Im fertigen Mazerat wird z.B. Saltimbocca gebraten oder Gnocchi vor dem Servieren geschwenkt. Hier können auch die knusprigen Salbeiblätter gegessen werden.

### **Sonnenblumenöl**

Dieses Öl wird auch sehr häufig zur Herstellung von Mazeraten verwendet. Da dieses Öl einen ausgezeichneten Eigengeschmack aufweist und zudem halbtrocknend ist, sollte man es nur für die kalte Küche oder zum Verfeinern von warmen Speisen verwenden, aber nicht stark erhitzt werden. Durch seinen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren darf es in der Küche nicht fehlen.

Mazeriert werden kann in diesem Öl vieles. Die beste Methode ist die Kaltextraktion. Und da das Öl nicht lange haltbar ist, ist ein schneller Verbrauch anzuraten.

### **Koriander in Sonnenblumenöl**

Die frischen, aber trockenen Blätter zerreißen und in das Öl geben. Nach einigen Tagen ist es fertig und kann verwendet werden.

Es eignet sich hervorragend als Dressing für exotischere Salate, zu gedünstetem Fisch, aber nicht zum Braten.

Hier kann die gesamte Pflanze zum Mazerieren verwendet werden, oder nur Teile

davon. Besonders die Wurzeln beinhalten sehr viel Geschmackstoffe, verderben aber sehr schnell. Der Mazerationsvorgang sollte nicht zu lange dauern und ist spätestens nach 5 Tagen abubrechen. Die Stängel sind für diese Verwendung am wenigsten geeignet.

### **Holunderblüten in Kürbiskernöl**

Kürbiskernöl hat einen festen Platz in der österreichischen Tischkultur. Jedoch ist es in der Aromatherapie und -pflege wegen seiner Farbe ein Außenseiter. In der Küche allerdings ist es ein hervorragender Begleiter. Es handelt sich um ein halbtrocknendes Öl, das schon aufgrund seines Geschmacks und seiner Fettbegleitstoffe auf keinen Fall erhitzt werden sollte. Auch die Mazeration muss kalt erfolgen.

Die Holunderblüten sollten in Vollblüte stehen und mindestens 2 Tage von der Sonne beschienen werden. Der Umgang sollte äußerst behutsam erfolgen, da die Blüten sehr viel Blütenstaub und Blütenblätter verlieren können. Kurz vor dem Mazerieren sollten die grünen Stängel so gut wie möglich entfernt werden. Die Mazeration ist nach 3-4 Tagen abgeschlossen. Das Öl passt hervorragend auf Sommersalate, und kalte Desserts wie Erdbeeren, Palatschinken oder Speiseeis, in Suppen schmeckt es äußerst exotisch.

In einigen Büchern kann man lesen, dass man Holunder nicht roh genießen sollte, das bezieht sich aber nur auf die grünen Früchte.

Holunderblüten lassen sich auch ausgezeichneten in Sesamöl mazerieren.

### **Kakaobohnen in Haselnussöl**

Dieses nichttrocknende Öl ist eine Rarität in der heimischen Küche, nicht zuletzt auch durch den hohen Preis. Sein absolut einmaliges Aroma eignet sich aber hervorragend zur Weiterverarbeitung zu Mazeraten. Um seine intensives Nussaroma zu erhalten eignet sich die Kaltextraktion am besten. Die Fettsäuren würden ein Erwärmen ermöglichen, aber das Öl verliert dann eben diesen einzigartigen Geschmack. Für Salate, Obst und auch Süßspeisen ist es ein hervorragender Begleiter.

Beim Mazerieren von Kakaobohnen kann man nicht viel falsch machen. Die trockenen Bohnen einfach hinzugeben und nach ca. einer Woche ist es fertig. Die Gefahr des „Kippens“ ist nicht gegeben, da keine Flüssigkeit enthalten ist. Die Haltbarkeit ist relativ gut, aber der Auszug sollte doch nach einen halben Jahr ver-

braucht sein. In fertiger Form erinnert es ein bisschen an Nutella und wird von jedem gerne gegessen. Das Mazerat ist vorwiegend in der kalten Küche anwendbar, aber auch in Süßspeisen schmeckt es hervorragend.

### **Zitronenschale, Zitronengras und Ingwer in Kokosöl**

Kokosöl mit seinen hervorragenden Duft ist eines der kostbarsten Öle bzw. Fette zum Herstellen von aromatischen Mazeraten. Sein hoher Anteil an gesättigter Fettsäure macht das Öl zu einem idealen „Kochöl“. Sollte man auf das Kokosaroma verzichten wollen, dann gibt es auch das desodorierte Öl zu kaufen, das sich oft besser für die europäische Küche eignet. Das duftende Kokosöl ist aber beinahe ungeschlagen für eine exotischere Küche.

Das Öl sollte vor dem Zugeben der Mazerationspflanze erst etwas erwärmt werden. 20°-25°C reichen aus um das Öl zu verflüssigen. Die Schale von 2 unbehandelten Zitronen sowie die unteren 8cm von einem Zitronengrasstängel grob hacken und 3 TL frischen geriebenen Ingwer in ein Glas mit dem Öl geben und gut schütteln. Bereits nach 5 Tagen ist das Öl fertig.

Dieses exotische Mazerat kann zum Anbraten von Gemüse (z.B. im Wok) verwendet werden, als auch als Dressing für warme Salate.

### **Resümee**

Die Mazeration ist eine der einfachsten und kostengünstigsten Verfahren zu Hause mit wertvollen Ölen zu arbeiten. Man kann seiner Phantasie freien Lauf lassen. Durch die sehr große Auswahl an fetten Ölen und auch der zur Verfügung stehenden Pflanzenmaterialien ist eine Verfeinerung der Küche durch einfache Mittel leicht möglich. Sauberes Arbeiten und ein Gespür für die richtige Ziehdauer sind Voraussetzungen zum Herstellen von Mazeraten. Andernfalls kann es leicht passieren, dass das Ergebnis nicht die Qualität hat, die man sich erwartet.

Die verschiedenen Mazerate decken „alles“ ab, was man in der kreativen Küche benötigt. Von der kalten Küche wie Salaten und Desserts bis hin zum Fleischbraten ist für jeden etwas dabei und für jeden herstellbar. Man kann sich bei der Zubereitung von Speisen ungesunde Geschmacksverstärker sparen und beinahe aufs Würzen verzichten. Aromatische Mazerate sind ein ausgezeichnete Partner in der täglichen Küche.

Zudem lassen sich mit dieser Technik Aromen sehr gut für das ganze Jahr bewah-

ren und stehen so jederzeit zur Verfügung.

Obwohl in einer so kurzen Arbeit nicht alle Ideen und Erfahrungen eingebracht werden, hoffe ich, dass sie zum eigenen Experimentieren einlädt.

### **Literaturnachweis**

U. Bühring (2009): Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. 2 Auflage.

Sonntag-Verlag

R. v. Braunschweig (2007): Pflanzenöle. 1. Auflage. Stadtmann-Verlag

Krist; Buchbauer; Klausberger (2008): Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle. 1.

Auflage. Springer-Verlag Wien

S. Chow [Hrsg.] (2007): Asia Küche. 1. Auflage. Christian-Verlag