

# Mehr als Luft und Liebe – Rezepte für Verliebte

**Der Apfel war schon zu Adams Zeiten ein beliebtes Verführungsmittel, und seit je werden dem Sellerie besondere liebesfördernde Eigenschaften nachgesagt. Ist dies alles nur Hokuspokus oder steckt ein Körnchen Wahrheit dahinter?**

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

**Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung oder zum Thema «Aphrodisierende Lebensmittel»?** Benützen Sie das Ratgebertelefon dienstags bis donnerstags vormittags von 9 bis 12 Uhr: 031 359 57 56 Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

**E**ssen und Liebe sind seit dem Altertum miteinander verbunden. Positiv und auch negativ: Den Liebsten überrascht man am besten mit seinem Lieblingsgericht, und bei Liebeskummer helfen Pralines über den ersten Schmerz hinweg. Auch Redewendungen zeigen den Zusammenhang auf: «Ich hab dich zum Fressen gern», «Liebe geht durch den Magen» oder «Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen».

## Schmetterlinge im Bauch

Sie sind frisch verliebt? Was liegt näher, als den Liebsten mit einem selbst gekochten Menü zu überraschen. Nach der ersten Euphorie über das Rendez-vous stellt sich schnell die Frage: Hilfe, was koch ich bloss? Was mag er wohl? Zum einen möchte man mit seinen Kochkünsten glänzen, zum anderen sollte das Menü nicht allzu kompli-

ziert sein, damit auch alles gelingt und die Sache nicht in Stress ausartet.

Die Lösung ist einfach: Testen Sie unsere feinen Rezepte; sie sind nicht nur einfach nachzukochen, sondern enthalten auch «sinnliche» Zutaten. Als leichter Einstieg verlockt der Salat mit Morcheln, dazwischen heizen Sie mit Chilis ein und als krönender Abschluss verführen die feinen Zimtpralines zu mehr.

## Zu zweit schmeckt es feiner

Nicht nur das gemeinsame Geniessen macht Spass, sondern auch das gemeinsame Kochen. In der Küche lassen sich zudem ganz nebenbei «wichtige» Fragen klären: Ist er Vegetarier? Mag sie Rotwein? Kann er kochen? So lernen Sie Ihre Eroberung noch besser kennen. Flirten inklusive. Der Abwasch lässt sich auch später erledigen ...

## APHRODISIACA – WISSENSCHAFTLICH ERKLÄRT

Seit Jahrtausenden werden bestimmten Lebensmittel Eigenschaften nachgesagt, die die Liebesgeister wecken. Die Wirkung einiger dieser so genannten Aphrodisiaka lassen sich heute wissenschaftlich erklären, andere (noch) nicht. Vielfach sind es die ätherischen Öle, die bestimmte Wirkungen auf den Stoffwechsel haben.

**Chili:** Chili enthält das ätherische Öl Capsaicin. Capsaicin fördert die Durchblutung und regt den Körper durch seinen scharfen, fast schmerzenden Geschmack zur Ausschüttung körpereigener Opiate an. Diese versetzen einen in Glücksstimmung.

**Knoblauch:** Schon seit dem Altertum gilt Knoblauch als Aphrodisiakum. Man geniesst ihn jedoch am besten zu zweit ...

**Sellerie:** Auch Sellerie enthält ätherische Öle. Ob Sellerie nun liebesfördernd wirkt, ist noch nicht abschliessend erklärt. Einige darin enthaltenen Wirkstoffe sollen jedoch beruhigend wirken, eine gute Grundlage für entspannte Zweisamkeit.

**Zimt:** Schon der Gedanke an feinen Zimtgeschmack ruft «wärmende» Gefühle hervor.

**Schokolade:** gilt als Balsam für die Seele. Ihre Wirkung gegen Liebeskummer kann durch ihren Einfluss auf den Serotoninspiegel im Gehirn erklärt werden. Serotonin gilt als «Glückshormon».

Wie auch immer: ob wissenschaftlich erklärt oder praktisch erprobt – ein Versuch lohnt sich alleweil.