

Verführerische Früchte aus heimischen Gärten und sinnliches Gemüse von hiesigen Feldern

Aphrodite, die Göttin der Liebe, Schönheit und sinnlichen Begierde, stammte zwar aus Griechenland. Doch die Leckereien, die unsere Sinne anregen, müssen nicht aus fernen Ländern kommen. Wer lecker speisen möchte und dabei noch andere Gelüste in Blick hat, findet auch in heimischen Gärten das ein oder andere Aphrodisiakum. Dabei geht es nicht allein darum, das Liebesleben anzuregen – zuvor muss die Leidenschaft lustvoll geweckt werden, und dafür gibt es viele Wege.

Sie: „Oh Schatz, das sieht aber verführerisch aus – und es duftet!“

Damit meint die Umschwärmte sicher nicht nur ihren Liebsten, wenn der zuvor im Reich von Obst und Gemüse gestöbert hat. Verführung beginnt im Kopf und das Auge isst mit – deshalb sollte der Tisch mit raffiniert zusammengestellten Speisen gefüllt sein. Optisch können Spargel, Rettich oder Möhren durch ihre Form der Dame des Herzens durchaus ein Lächeln entlocken – und das Abendessen passend eröffnen. Für das Dessert ist Rot die Signalfarbe. Viele wohlduftende Beeren – allen voran die Erdbeere – leuchten uns ab Mai den ganzen Sommer über prall und saftig entgegen, um aus dem Bauchnabel der Schönen vernascht zu werden. Dabei haben sie und auch die Himbeere nicht nur einen besonderen Reiz für das Auge, auch ihr hoher Vitamingehalt (vor allem Vitamin C) ist wichtig, denn Vitamine regen die Produktion der Sexualhormone an.

Er: „Obst macht sexy!“

Sie greift lächelnd zu den Beeren, er hat wohl alles richtig gemacht. Hat sie ihm jedoch ein kleines Sträußchen Petersilie mitgebracht, waren auch ihre Absichten für den Abend eindeutig: Einige unserer heimischen Kräuter haben es in sich, denn sie steigern die Durchblutung. Die Petersilienwurzel etwa birgt ätherisches Öl in sich, dessen Wirkstoff Apiole berauschend wirkt und die Liebesfähigkeit steigert. Auch frisches Basilikum, Estragon und Kerbel – die übrigens zu einem großen Teil in den Sommermonaten in

Deutschland angebaut werden – enthalten mit Estragol einen ähnlichen Stoff und sind in zweierlei Hinsicht appetitanregend. Eine Reihe von deutschen Gemüsesorten bringt ebenfalls Potential für die Potenz mit: allen voran der Sellerie. Sein hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt macht nicht nur den Mann fit, sondern durch den pheromonähnlichen Stoff Androstenol wird auch die Frau gelockt. Frischer Knoblauch und Zwiebel wirken durchblutungsfördernd, Spargel und Fenchel sind – sofern erst kurz vorm Genuss geerntet – harntreibend. Auch wenn es auf den ersten Blick unglaublich erscheint, beide Eigenschaften sind schlussendlich stimulierend. Weniger kritisch wirkt da die Tomate, scheint sie allein durch die Signalfarbe zu reizen. Doch weit gefehlt: Der Liebesapfel, wie die Tomate auch genannt wird, enthält Alkaloide, die erotische Empfindungen erzeugen sollen.

„Liebe geht durch den Magen“ – Der uralte Spruch besitzt noch immer Berechtigung. Sehen die Speisen gut aus und duften sie betörend, streicheln sie den Gaumen und machen dank ihrer Inhaltsstoffe noch fit, steht einem romantischen Abend zu zweit nicht viel im Wege. Doch bevor losgelegt werden kann, muss natürlich eingekauft werden. Beim Gang in den nächsten Supermarkt, sollte auf regionale Qualität geachtet werden. Nur so kommt optimale Frische auf den Tisch, egal, ob mit einem anregenden Getränk aus Karotten, Spinatblättern, Apfel und Ingwer oder einem saftigen Steak mit Rosmarin, dessen Duft allein schon die Triebe anregen soll und deshalb auch Bestandteil einiger Potenzmittel ist. Den krönenden Abschluss bilden Erdbeeren mit Sahne oder ein Eis mit heißen Himbeeren. Nicht umsonst wird dieses Dessert „heiße Liebe“ genannt“.