

Moni Reinsch

Menü mit



**erotischen
Zutaten**

*Schmackhaftes,
Literarisches und
Wissenswertes
aus der Liebesküche*

Mit Rezepten von
Hildegard Scholtes

Inhalt

Wie ist das Buch aufgebaut

Was erwartet Sie

Das Menü

Was sind Aphrodisiaka?

Aperitif:

Erdbeer-Martini

Wildbeer-Cocktail

Wer war Aphrodite?

Alkohol

1. Gang:

Avocado-Terrine mit Garnelen-Salsa

Nachts am Kühlschrank

Rettich-Radieschen-Salat mit Zitronenmelisse

Keine Zeit zu verlieren

Rote-Bete-Carpaccio mit Granatapfel und Ingwer

Vitamine

Vitamin A: Leber, Kaviar, Thunfisch, Eier, Butter

Vitamin B: Bananen, Honig, Eier

Bananen

Honig

Eier

Vitamin C: Beeren, Rettich, Orangen

Beeren

Rettich

Vitamin D: Fisch, Pilze – und Sonne!

Vitamin E: Avocado

Vitamin K₂: Bio-Milch

2. Gang:

Sellerie-Apfel-Suppe mit Ingwer

Valentin ist so ein Tag, den ich überhaupt nicht mag

Garnelensuppe mit Estragon-Sahne

Zungenbrecher

Flavonoide

Gewürze

3. Gang:

Kartoffel-Sellerie-Püree

Karamellisierte Zwiebeln mit Kalbsleber

Was passiert da wohl im Dunkeln?

Dry aged Rib-Eye-Steak mit Pfefferkruste

Süßkartoffel-Stäbchen in Bierteig

Versuch oder Versuchung?

Gratinierte Austern mit Blattspinat und Sauce Hollandaise

Zink

Austern

Aus dem Meer

Rindersteak

Leber

Getreide, Nüsse und Kerne

Milchprodukte

Spargel

Cynarin

Artischocken

4. Gang:

Rotweibirnen mit Zimtcreme an weißem
Schokoladen-Himbeer-Traum

Kochduell

Schokoladen-Espresso-Panna-Cotta mit
Schokoladen-Amaretto-Soße

EroTisch

Früchte

Zum guten Schluss

Kaffee

Schokolade

Müsli

Lust oder Luxus?

Gibt es auch Lustkiller?

Gibt es eine einfache Formel für Aphrodisiaka?

Lässt der Frühling die Säfte sprießen?

Da kommt noch was

Die Autoren

Dank

Wer es ganz genau wissen will

Weitere Bücher von Moni Reinsch

Wie ist das Buch aufgebaut

Schmackhaftes

Sie finden zwölf Rezepte mit Zutaten, die Ihnen einen lustvollen Abend bereiten sollten. Dabei ist es weder nötig noch sinnvoll, möglichst Vieles davon zugleich auszuprobieren. Verteilen Sie sich die Gerichte auf mehrere zweisame Abende.

Alle Rezepte sind für 2 Personen berechnet.

Literarisches

Zu den Rezepten gibt es ein passendes Gedicht, einen Kurzkrimi oder eine Kurzgeschichte, die man sich gut gegenseitig vorlesen kann.

Wissenswertes

Zu allen erotisierenden Zutaten werden die Hintergründe beleuchtet, welche Wirkstoffe im Körper welche Reaktionen auslösen und warum sie nicht bei jedem luststeigernd sind. Viele Lebensmittel enthalten natürlich mehrere wirksame Inhaltsstoffe, wir haben sie in der wichtigsten Gruppe einsortiert.

Was erwartet Sie

Ein Menü mit erotischen Zutaten? Warum sollte ich das essen wollen? Aus purer Lust!

Es gibt viele Lebensmittel, die eine sexuell stimulierende Wirkung haben, aber die erotischsten Zutaten nutzen nichts, wenn sie mal eben im Stehen verschlungen werden. Dieses Buch gibt Anregungen für ein sinnliches Menü, das Sie vielleicht gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin kochen sollten, oder Sie überraschen sie oder ihn mit einem festlichen Menü, ein bisschen Kerzenschein und der passenden Musik, einem perlenden Champagner oder einem guten Rotwein.

Ein gemeinsamer Einkauf kann bereits der Beginn eines verführerischen Abends sein. Befühlen Sie bei der Auswahl die Zutaten, riechen Sie daran, be-grei-fen Sie, was anmacht, bevor man es beispielsweise als Salat anmacht. Manche Lebensmittel sprechen schon aufgrund ihres Aussehens Ihre Fantasie an.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist auch kein wissenschaftliches Werk, es soll vor allem Lust auf gemeinsames Kochen und Essen machen. Widersprüchliche Rechercheergebnisse, ob Wirkstoffe eher auf Frauen oder auf Männer wirken und ob sie chemisch oder medizinisch nachweisbar sind oder nicht, testen Sie am besten im Selbstversuch.

Sie finden hier keine Anleitung für guten Sex, aber auf jeden Fall Anregungen für eine sinnliche gemeinsame Zeit. Garantien übernehmen wir keine.

Das Menü

Stellen Sie sich Ihr Menü nach Belieben zusammen. Anbei zwei Vorschläge, was gut zusammen passt:

Aperitif

Erdbeer-Martini

Vorspeise

Avocado-Terrine mit Garnelen-Salsa

Suppe

Sellerie-Apfel-Suppe mit Ingwer

Hauptgang

Dry aged Rib-Eye-Steak mit Pfefferkruste und Süßkartoffel-Stäbchen in Bierteig

Dessert

Rotweibirnen mit Zimtcreme an weißem Schokoladen-Himbeer-Traum

Aperitif

Wildbeer-Cocktail

Salat

Rettich-Radieschen-Salat mit Zitronenmelisse

Suppe

Garnelensuppe mit Estragon-Sahne

Hauptgang

Karamellisierte Zwiebeln mit Kalbsleber und Kartoffel-Sellerie-Püree

Dessert

Schokoladen-Espresso-Panna-Cotta mit
Schokoladen-Amaretto-Soße

Alternativen:

Rote Bete Carpaccio mit Granatapfel und Ingwer

Gratinierte Austern mit Blattspinat und Sauce
Hollandaise

Was sind Aphrodisiaka?

Ein schwieriges Wort für ein gesundes Liebesleben. Der Penis und Samen des entmannten Gottes Uranos sollen in eine Muschel gefallen sein, aus dem daraus aufsteigenden Schaum ist Aphrodite entsprungen. Sie gilt als die Göttin der Lust, der Liebe und der Schönheit. In der römischen Mythologie entspricht ihr die Göttin Venus, was den Namen der Venusmuschel erklärt.

Aphrodite ist die Göttin der Fruchtbarkeit und der Blumen, sie wird häufig mit Anemonen, aber auch Äpfeln, Granatäpfeln und Spargel dargestellt.

Pflanzen und ihre Früchte, denen eine erotisierende Wirkung nachgesagt werden, haben daher den Namen Aphrodisiaka bekommen. Sie wirken durch unterschiedliche Inhaltsstoffe, ihren Geruch, ihren Geschmack oder manchmal auch schon durch ihr Assoziationen weckendes Aussehen auf das Gehirn, den Kreislauf oder die Durchblutung und fördern somit die sexuelle Lust oder Ausdauer.

Im Folgenden werden die Zutaten, die wir für ein echtes Liebesmenü nutzen können, nach unterschiedlichen Wirkstoffen aufgegliedert. Es empfiehlt sich, für ein ausgewogenes Menü Rezepte mit Zutaten verschiedener Wirkstoffe zusammenzustellen, statt mehrfach die gleiche Zutatengruppe zu wählen und somit die gleiche Wirkungsweise zu erzielen.

Aperitif:

Erdbeer-Martini

Zutaten:

8 cl Wodka

2 cl Erdbeersirup (z.B. von Monin)

1 Spritzer Limettensaft

1 Tasse Crushed Ice

nach Belieben Mineralwasser zum Aufgießen

2 Erdbeeren

Zubereitung:

Wodka, Erdbeersirup, Limettensaft und Crushed Ice in einem Cocktail Shaker kräftig schütteln. Jeweils etwas Eis aus dem Shaker in die Gläser geben, Wodka-Sirup-Mix dazugießen. Nach Belieben mit Mineralwasser aufgießen und mit Erdbeeren garniert servieren.

Tipp: Wer keinen Cocktail Shaker hat, verwendet ein gut schließendes Schraubglas mit Deckel zum Shaken.

Wildbeer-Cocktail

Zutaten:

4 cl Toschi Fragoli Walderdbeerlikör

4 cl Toschi Mirtilli Heidelbeerlikör

2 cl Sahne
2 Erdbeeren
Sekt

Zubereitung:

Zutaten mit Eis shaken, mit Sekt auffüllen.
Je eine Erdbeere an den Glasrand stecken.

Wer war Aphrodite?

Aphrodite war? – Genau!
Eine äußerst hübsche Frau.
Uranos war wohl ihr Vater,
doch ihr Bruder, he, was tat der?
Schnitt mit einem Sichelhieb
ab, womit's der Vater trieb.
Er warf den Schniedel hinter sich
ins Meer, der alte Wüterich.
Es mischten sich dort Blut und Samen,
die Wellen gar ans Schäumen kamen
und aus dem Schaum in ihre Mitte
trat die schöne Aphrodite.

Ob Kronos sich das wohl so dachte?
Die Schwester sich ins Fäustchen lachte,
denn kaum war sie aus Schaum geboren,
verliebt sich über beide Ohren
Zeus - nahm sie als Tochter an.
Was wurd' wohl aus dem Fitzel Mann,
der vormals in den Wellen trieb
als einst'ger Quell der reinen Lieb?

Der lag in einer Muschel nun
und ließ sich von der Wellen Tun
mal sanft und manchmal eher fest -
ich schweige jetzt, denkt euch den Rest.

Alkohol

Zu einem erotischen Abend mag das eine oder andere Glas Champagner oder Wein dazugehören. Alkohol enthemmt und löst Ängste, was in kleinen Mengen förderlich sein kann.

Ein, zwei Gläser Rotwein heizen die Stimmung an und fördern die Stickoxid-Produktion im Blut. Es kommt zu erhöhter Produktion des Sexualhormons Testosteron sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Vor allem bei Frauen führt dies zu einem verstärkten Lustempfinden.

Alkohol weitet die Gefäße und reduziert die Muskelspannung. Dadurch wird bei zu viel Alkohol das Blut im Penis nicht mehr gestaut, was eine Erektion verhindert. Wer regelmäßig größere Alkoholmengen trinkt, büßt durch zusätzliche Nervenschädigungen vielfach seine Erektionsfähigkeit dauerhaft ein.

Außerdem ist Alkohol in größeren Mengen bedenklich und kontraproduktiv, weil er vielleicht in einem unerwünschten Maß enthemmt oder einfach nur müde macht.

Beginnen Sie den Abend ruhig mit einem Glas Champagner. Die feine Kohlensäure sensibilisiert die Geschmacksnerven und garantiert nicht nur ein intensiv wahrgenommenes Essen.