

- 9 Willkommen in meiner Aromaküche!
- 10 **Meine kulinarische Aromatherapie: die Küche der Sinne!**
- 11 **Kleine Helfer für großes Aromaglück**
- 13 **Die Basics rund ums Würzen, Aromatisieren und Verfeinern**

- 19 Grundrezepte

- 33 Zitrusartig & fruchtig
- 34 **Für frische Energie und gute Laune**

- 55 Scharf!
- 56 **Power fürs Immunsystem**

- 79 Blumig
- 80 **Verführung und Entspannung pur**

- 99 Grün & krautig
- 100 **Die Fitmacher**

- 119 Erdig & balsamisch-süß
- 120 **Zentrierung und Harmonie**

- 141 Bitter & herb
- 142 **Fürs gute Bauchgefühl**

- 163 Würzig & umami
- 164 **Geschmacksexplosion auf der Zunge**
- 183 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**