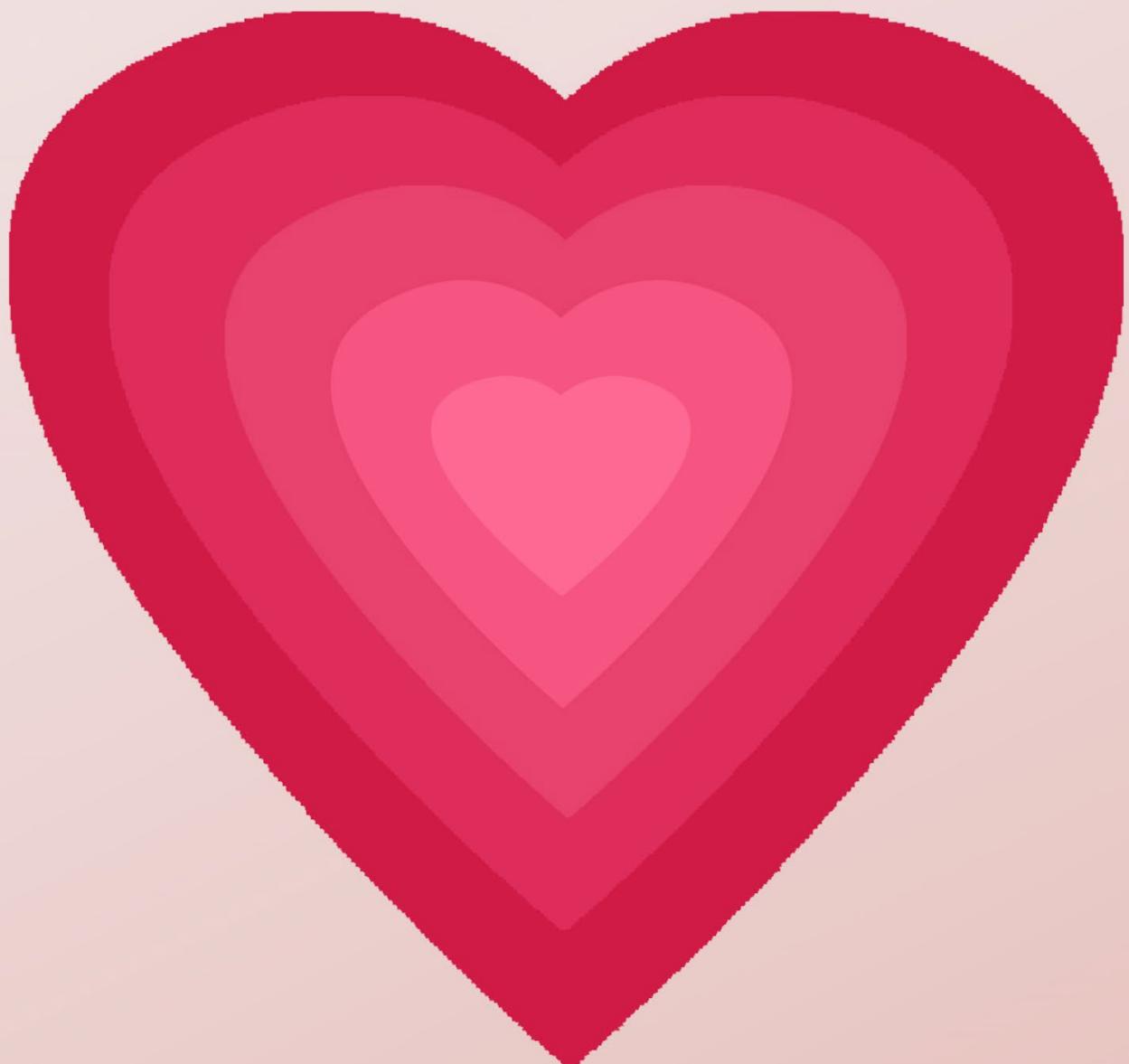


THORSTEN FALK

# APHRODISIAKA

WISSENSWERTES, WIRKUNG & REZEPTE



FALK KULINARIUM

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
2	Was sind überhaupt Aphrodisiaka?.....	4
2.1	Definition.....	4
2.2	Geht Liebe durch den Magen?.....	4
3	Damit kocht Ihr sie/ihn ins Bett.....	6
3.1	Gar nicht so artige Artischocken .....	6
3.2	Sinnliche Austern.....	7
3.3	Champagner als Lustförderer.....	8
3.4	Scharfe Chili.....	9
3.5	Erotische Erdbeeren.....	10
3.6	Erotisierende Feige.....	12
3.7	Die Wunderbeere Goji-Beere .....	13
3.8	Der lustbringende Granatapfel.....	15
3.9	Lust auf Hummer und mehr .....	16
3.10	Aphrodisierender Ingwer .....	17
3.11	Anregender Kaffee .....	18
3.12	Kardamom für die Manneskraft.....	19
3.13	Kaviar mit Kuschelfaktor.....	20
3.14	Tote Hose mit Liebstöckel .....	21
3.15	Sinnliche Muscheln.....	22
3.16	Verführernder Muskat .....	23
3.17	Scharf wie ein Rettich.....	25
3.18	Rosmarin für sinnliche Stunden .....	26
3.19	Sexy Safran .....	27
3.20	Schokolade macht glücklich .....	29
3.21	Sellerie als Lustförderer.....	30
3.22	Spargel für die Libido.....	31
3.23	Trüffel als Sexual-Lockstoff.....	32
3.24	Anreizende Vanille.....	33
3.25	Zimt statt Viagra .....	34
4	Der kulinarische Liebesbrief .....	35
5	Haftungsausschluss .....	35
6	Weitere Rezepte.....	35

7	Die Falk Seehotels zwischen Plauer See und Müritz .....	36
8	Rechtliches.....	38
8.1	Haftungshinweis.....	38
8.2	Copyright .....	38
8.3	Quellen .....	38
8.4	Kontakt .....	38
8.5	Impressum.....	38
8.6	Version.....	38

## 1 Einleitung

Kochen und Sex haben so einiges gemeinsam. Ohne Sinnlichkeit, Gefühl und Fingerspitzengefühl klappt beides nicht so wirklich. Nicht erst seit der Kühlschrank-Szene von 9½ Wochen ist das Zusammenspiel Liebe, Sex und Essen bekannt. Schon beinahe seit Anbeginn der Menschheit und der Sehnsucht nach Liebe und Sex suchen die Menschen nach Mitteln, um andere in Liebesdingen willig und empfänglich zu bekommen. Diese Suche nimmt teils absurde Ausmaße an, wenn man an die „Spanische Fliege“ oder die angebliche Wirkung des Tigerpenis denkt, dabei wird der normale Alltag beinahe vergessen. Viele unsere täglichen Speisen haben eine aphrodisierende Wirkung. Welche das sind und wie sie wirken, könnt Ihr hier nachlesen.

## 2 Was sind überhaupt Aphrodisiaka?

Viele Lebensmittel und Produkte stehen im Ruf Potenz und Lust zu steigern. Bei einigen ist es der Hauch von Luxus, Exklusivität und etwas Besonderem, die einem die Lust auf mehr wecken, bei anderen sind es knallharte wissenschaftlich belegte Fakten über die Inhaltsstoffe. Wir haben ein paar der nachhaltigsten Produkte zusammengetragen und stellen Euch diese in den entsprechenden Rezepten gerne vor.

### 2.1 Definition

Im Duden findet man folgende Definition:

Rechtschreibung:	Aph-ro-di-si-a-kum, das
Wortart:	Substantiv, Neutrumb
Gebrauch:	Pharmazie
Bedeutungsübersicht:	Mittel zur Anregung und Steigerung des Geschlechtstriebes und der Potenz
Herkunft:	zu griechisch aphrodisiakós = zum Liebesgenuss gehörend

### 2.2 Geht Liebe durch den Magen?

Um allerdings eines gleich vorwegzunehmen. Das beste Aphrodisiakum ist eine Kombination aus guter Stimmung, romantischem Ambiente und einer vertrauensvollen Atmosphäre. Bei Frauen wirken gut gewählte Worte und Komplimente weitaus effektiver als die aphrodisierendste Zutat.

*Das beste Aphrodisiakum für Frauen sind Worte.*

*Der G-Punkt liegt in den Ohren.*

*Jemand, der da unten danach sucht,  
verschwendet seine Zeit.*

*Isabel Allende*

Aber man kann dem Ganzen ja mit ein paar kulinarischen Tipps und Tricks zur Hilfe gehen. Übrigens, das gemeinsame Kochen, das Vorbereiten der Speisen und das Probieren vom Löffel oder das Ablecken des Schneebesens kann im richtigen Ambiente mit dem richtigen Partner schon ein kleines Vorspiel sein.



MÄNNER  
DIE KOCHEN,  
SIND  
UNWIDER-  
STEHLICH!

ELDE  
NEUN &  
VIERZIG

### 3 Damit kocht Ihr sie/ihn ins Bett...

Es folgen die erotischen und aphrodisierenden Zutaten in alphabetischer Reihenfolge

#### 3.1 Gar nicht so artige Artischocken



Artischocken verfügen über Inhaltsstoffe, die die Ausschüttung des weiblichen Hormons Östrogen fördern. Außerdem sorgen die Inhaltsstoffe für eine gute Verdauung und regen den Appetit an. Bleibt die Frage: "Den Appetit auf WAS?"

Artischocken enthalten aber auch eine Phenolverbindung namens Cynarin, welche die Süße-Geschmacksrezeptoren im Mund blockieren und vorübergehend alles andere auch süß schmecken lassen. Artischocke und Wein vertragen sich deshalb nicht besonders gut.

Unser erotisches Rezept ist ein

#### Artischocken-Creme-Süppchen mit schwarzem Trüffel

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Essen sei, sagt man,  
der Sex des Alters.“*

### 3.2 Sinnliche Austern



Muscheln haben auf Grund Ihres hohen Mineralstoff- und Eiweißgehaltes eine aphrodisierende Wirkung. Besonders Austern stehen im Ruf als Aphrodisiakum zu wirken. 15 mg Zink decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen und diese Menge kann schon in einer einzigen Auster enthalten sein. Bei Männern wird dadurch die Spermienproduktion angeregt und dadurch steigt der Lusttrieb. Schließlich verbraucht jede Ejakulation etwa 5 mg Zink. Der häufig rohe Verzehr und das Gerücht, Casanova hätte täglich 50 rohe Austern verzehrt nähren und befördern diesen Ruf. Im Jahre 2005 hat ein Team von amerikanischen und italienischen Wissenschaftlern interessante Neuigkeiten auf dem *Chemical Society Meeting* in den USA vorgestellt. Und zwar enthalten Austern, Mies- und Venusmuscheln 2 Stoffe, nämlich *Asparaginsäure* und *N-Methyl-D-Aspartat*, die den Körper zur vermehrten Ausschüttung von **Östrogen** und **Testosteron** stimulieren. Dieses wurde in Tierversuchen nachgewiesen und bestätigt und somit ist die „Zinkbombe“ **Auster** nachgewiesenermaßen ein Aphrodisiakum. Siehe auch Muscheln weiter unten.

Unser erotisches Rezept sind

#### Gebackene Austern auf Pak Choi mit Granatapfel-Mayonnaise

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

„Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen.“

Dalai Lama

### 3.3 Champagner als Lustförderer



Die Sehnsucht nach Exklusivität und etwas Besonderem teilt sich der Hummer auch mit dem Champagner. Die prickelnde Kohlensäure sensibilisiert die Nerven im Mundraum und auf der Zunge und der Alkohol wirkt enthemmend. Das macht Lust auf mehr.

Unser erotisches Rezept ist ein

#### **Hummer in Vanille-Kardamom-Butter auf einem Champagner-Risotto**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Liebe ist gerade ausverkauft.  
Aber wir hätten da noch etwas Champagner.“*

### 3.4 Scharfe Chili



Chilis sind wahre Scharfmacher. Chili enthält den Stoff Capsaicin. Dieser wirkt anregend und fördert die Durchblutung. Er öffnet die Poren der Haut. Sie wird sensibler und reagiert empfindlicher auf Berührungen. Auch „heizt“ die Chilischote den Körper auf und stimuliert die Endorphin-Bildung, sorgt also so für Glücksgefühle. Das passiert allerdings bei allen „scharfen“ Speisen. Beim Chili kommt noch hinzu, dass das enthaltene Alkaloid Capsaicin die Schleimhäute reizt und deren Durchblutung fördert. Und das nicht nur rund um Auge, Nase Mund, sondern auch im Genitalbereich.

*„Es gibt nichts, das besser ist als guter Sex.  
Aber schlechter Sex?  
Ein Sandwich mit Erdnussbutter und Marmelade  
ist besser als schlechter Sex.“*

Billy Joel

### 3.5 Erotische Erdbeeren



Erdbeeren haben einen hohen Vitamin C Gehalt und bestechen durch ihre Süße und rote Farbe. Auch enthalten sie viel Zink, dass für die Produktion von Testosteron nötig ist. Vermutlich spielt auch der Reife-Zeitpunkt im späten Frühjahr eine nicht ganz untergeordnete Rolle für Ihren aphrodisierenden Ruf. Das Wort Frühlingsgefühle kommt nicht von ungefähr. Die Kombination von Champagner und Erdbeeren oder Erdbeeren in flüssige Schokolade getaucht stehen sinnbildlich für romantische Abende verliebter Paare.

Unser erotisches Rezept ist ein

**Hummer in Vanille-Kardamom-Butter mit Erdbeeren, Rhabarber und Spargel**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Wo die Liebe den Tisch deckt,  
schmeckt das Essen am besten.“*

Kochen  
ist  
Liebe!



### 3.6 Erotisierende Feige



Bringt man seiner Verabredung als Gastgeschenk ein paar Feigen mit, verrät man seine Absichten und die Hoffnung auf eine liebesreiche Nacht. Feigen enthalten viel Zucker, Eisen, Phosphor und Calcium und bringen somit genügend Energie für eine ausdauernde Liebesnacht mit. Im Orient, im alten Ägypten, sowie im griechischen und römischen Reich wurde der Feigenbaum als Symbol der Fruchtbarkeit verehrt.

Vielfach wird in der deutschen Sprache die Feige sinnbildlich für das weibliche Genital verwendet. Im Italienischen bezeichnet das Wort „Fica“ nicht nur die Feigenfrucht, sondern auch vulgär die Vulva („la fica“ gleich „Möse“). Auch in der österreichischen Sprache ist die Feige als erotische Metapher zuhause: „Mit der Feig`n hausieren“ ist eine Wiener Redensart für sich prostituiieren und ein „Feig`ntandler“ ist ein „Schürzenjäger“ oder „Hurenbock“.

Nach dem Adam und Eva im Baum der Erkenntnis aßen (siehe Granatapfel) bemerkten sie schamhaft ihre Nacktheit und verhüllten ihre Scham mit Feigenblättern. Auch in der bildenden Kunst wurde das Feigenblatt verwendet, um die Genitalien von Skulpturen und Statuen zu bedecken.

„Genuss – das ist es, was in allem gesucht wird!“

Seneca

### 3.7 Die Wunderbeere Goji-Beere



Ihren Siegeszug in die deutschen Körnerregale schaffte der Gemeine Bocksdorn erst unter seinem englischen Namen: Goji. Die Goji-Beere, auch Wolfberry gennant, besteht zu knapp 16 % aus Protein. Sie enthält 18 Aminosäuren, die Vitamine A, B-1, B-2, C, E und 22 Spurenelemente. Die wichtigsten davon sind Zink, Eisen, Mangan, Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium, Chrom, Nickel, Kupfer, Germanium, Phosphor, Cadmium, Selen und Kobalt. Goji-Beeren anteilmäßig fast 500 Mal so viel Vitamin C wie Orangen und deutlich mehr Beta-Carotin als Karotten.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Goji-Beere seit jeher gegen Impotenz und Unfruchtbarkeit besonders bei Männern verabreicht. Laut einer im Juli 2006 in der Zeitschrift Life Science veröffentlichten chinesischen Studie produzierten männliche Ratten, die mit Goji-Beeren ernährt wurden, unter starker Hitzebelastung viel mehr Spermien als Artgenossen ohne Goji-Ernährung. Auch sollen die Beeren die Hormonproduktion anregen und die Qualität der Spermien verbessern.

Unser erotisches Rezept sind

#### Schokoladen-Crêpes mit Málaga-Goji-Creme

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

„Zuviel des Guten kann wundervoll sein.“

Mae West

alles, was Du  
brauchst ist,  
Liebe ...

... und eine  
Flasche Wein!

### 3.8 Der lustbringende Granatapfel



Der Granatapfel ist unter den Früchten die Nummer 1 der Aphrodisiaka. Der verbotene Apfel aus dem Paradies von dem Eva einst naschte, war ein Granatapfel oder eine Feige, die Überlieferungen sind da nicht ganz eindeutig. Die aufgeschnittene Form des Granatapfels erinnert an das weibliche Geschlechtsorgan. Die Vielzahl an Kernen steht für Fruchtbarkeit und die Blüten für die ewige Liebe. Man nennt ihn auch Apfel der Aphrodite. Schon in der Antike galt Granatapfelsaft als Liebeselixier und noch heute werden frisch getraute Ehepaare in Griechenland nicht etwa mit Reis, sondern mit getrockneten Granatapfelkernen beworfen. Das soll für eine kinderreiche Ehe sorgen. Aber auch die vitaminreichen Inhaltsstoffe haben es in sich. Wissenschaftler der University of Edinburgh haben herausgefunden, dass 1 Glas Granatapfelsaft pro Tag einen Anstieg der Testosteron-Spiegels von bis zu einem Drittel verursacht. Der Anstieg dieses Hormons erhöht bei Frauen die Lust und verbessert die Stimmung. Bei Männern stärkt er die Männlichkeit und erhöht die Libido.

Ein paar Granatapfelkerne oder Grenadine als Sirup im Champagner (siehe Champagner) vereinen gleich 2 Aphrodisiaka.

Unser erotisches Rezept sind

#### **Gebackene Austern auf Pak Choi mit Granatapfel-Mayonnaise**

und das Rezept findet Ihr [hier](#)

*„Nur Köche machen Frauen glücklich!“*

### 3.9 Lust auf Hummer und mehr



Krustentiere wie Hummer haben von jeher eine anregende Wirkung. Der Hauch von Exklusivität und etwas Besonderem gepaart mit dem hohen Anteil an Eiweißen und Mineralstoffen bescheren dem Hummer den Ruf eines luststeigernden Lebensmittels.

Unser erotisches Rezept ist ein

**Hummer in Vanille-Kardamom-Butter mit Erdbeeren, Rhabarber und Spargel**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Lust ist das Spiel  
mit dem zu Genießenden  
und dem Genossenen.“  
Johann Wolfgang von Goethe*

### 3.10 Aphrodisierender Ingwer



Ähnlich dem Scharfmacher Chili, sorgen auch beim Ingwer die Inhaltsstoffe für eine bessere Durchblutung. Die ätherischen Öle sensibilisieren die Geschmacks- und Geruchsnerven und lassen die Liebenden so feinfühliger und sensibler werden. Ingwer gilt im asiatischen Raum schon seit Jahrhunderten als Aphrodisiakum, da er die Gefühle beim sexuellen Akt intensivieren soll.

Unser erotisches Rezept ist eine

#### Mango-Ingwer Crème brûlée

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Essen und Beischlaf sind die beiden  
großen Begierden des Mannes.“*

Konfuzius

### 3.11 Anregender Kaffee



Kaffee enthält Phenethylamin. Dieser Stoff weitet die Blutgefäße und regt dadurch die Durchblutung und bringt den Kreislauf in Fahrt. Außerdem hebt er den Serotonin-Spiegel im Blut, ist also ein Stimmungsaufheller. Laut einer Studie der Universität Michigan sind kaffeetrinkenden Menschen sexuell aktiver als Nichttrinker. In Brasilien haben Forschungen ergeben, dass die Spermien von Kaffeetrinkern beweglicher und schneller sein sollen. Und laut einer Studie der Universität Texas leiden Männer, die täglich zwei bis drei Tassen Kaffee trinken viel seltener an Erektionsproblemen.

Unser erotisches Rezept ist eine

#### **Kaffee Carajillo**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

„Der Kaffee muss schwarz sein wie der Teufel,  
heiß wie die Hölle,  
rein wie ein Engel  
und süß wie die Liebe.“

Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord

### 3.12 Kardamom für die Manneskraft

FALK-Kulinarium.de



Kardamom-Samen werden im Orient auch als Paradies-Samen bezeichnet. Besonders auf Männer sollen die kleinen grünen Kapseln eine anregende Wirkung haben. Das süßlich-scharfe Aroma reizt die Sinne an und wirkt anregend auf Geist und Körper.

Unser erotisches Rezept ist ein

#### **Hummer in Vanille-Kardamom-Butter**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

UND

unser zweites Rezept ist eine

#### **Mango-Ingwer Crème brûlée mit Kardamom-Litschis**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

„Jede Frau ist für gutes Essen anfällig.“

Casanova

### 3.13 Kaviar mit Kuschelfaktor



Beim Kaviar treten ähnliche Begleiterscheinungen wie beim Hummer oder Champagner zu Tage. Die Exklusivität des Produktes an sich, hat schon einen großen Reiz und wirkt betörend. Dazu kommt wie bei allen Meeresfrüchten, Muscheln, Krustentieren etc. der hohe Zinkgehalt, der für die Produktion von Testosteron von Nöten ist.

Unser erotisches Rezept ist eine

#### **Gebeizter Saibling auf Rettich und Gurke mit Maränenkaviar**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Wenn ich löffelweise Kaviar esse  
und dazu Champagner trinke,  
werde ich ganz wild auf Sex.“*

*Cindy Crawford*

### 3.14 Tote Hose mit Liebstöckel



Das Maggi-Kraut ist **kein** Aphrodisiakum. Einzig ein Übersetzungsfehler aus seinem lateinischen Namen *levisticum* zu Luststock brachten ihm diesen ehrenhaften Ruf ein. Generationen junger Mädchen im Mittelalter badeten gar in mit Liebstöckel gewürztem Badewasser, in der Hoffnung danach der großen Liebe zu begegnen. Ernährungsphysiologisch und chemisch betrachtet ein absoluter Reinfall, denn der Liebstöckel kann mit keinem einzigen erotisierenden Inhaltsstoffen aufwarten. Einzig die Kraft der Einbildung könnte dem Liebstöckel noch helfen. Und vielleicht kann der Glaube nicht nur Berge versetzen, sondern auch Männerherzen betören. Wer weiß?

„Es gilt aber:  
Kochen ist wie Liebe,  
man muss dazu imstande sein.“

Wiglaf Droste

### 3.15 Sinnliche Muscheln



Die Venusmuschel hat einen sinnlichen Namen. Ihre äußere Form erinnert an den Bauchnabel der römischen Schönheitsgöttin Venus, daher der Name. Das Schlossband, welches die beiden Muschelschalen zusammenhält soll zusammen mit dem Muschelfleisch an die Vulva einer Frau erinnern. Muscheln haben von jeher eine erotisierende und aphrodisierende Wirkung. So soll das griechische Pendant zur römischen Venus, die Göttin der Liebe und Schönheit Aphrodite aus einer Muschel geboren sein. Rein wissenschaftlich betrachtet, enthalten Muscheln viel Mineralien, besonders der hohe Zink-Gehalt ist es, der die Muschel zu einem Aphrodisiakum macht. Die führt zu einer erhöhten Spermien-Produktion bei Männern und wirkt dadurch luststeigernd. Casanova, angeblich einer der größten Liebhaber der Geschichte, soll bis zu 50 Austern jeden Tag gegessen haben. Siehe auch Austern weiter oben.

Unsere erotischen Rezepte sind

#### **Spaghetti alle Vongole**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

#### **Venere Reis mit Meeresfrüchten und Safran-Schaum**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

#### **Paella mit Meeresfrüchten und Chorizoschaum**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Viele Köche verderben die Köchin!“*

### 3.16 Verführernder Muskat



FALK-kulinarium.de

Die Muskatnuss ist eine der bekanntesten natürlichen Halluzinogene. Das in der Nuss enthaltene Öl besteht zu großen Teilen aus Myristicin, dass vom Körper in ähnliche Stoffe wie Ecstasy oder Mescalin abgebaut wird. Für diese berauschende Wirkung braucht man allerdings eine sehr große Menge Muskatnuss. Ab 4-5 Gramm, das entspricht etwa einer ganzen Nuss, soll es im Körper zu Rauschzuständen kommen. Wer schon einmal mit Muskatnuss gewürzt hat, weiß allerdings auch, dass der Verzehr von Speisen mit einer ganzen Nuss gewürzt, weit entfernt von Genuss liegen. Dennoch ist Vorsicht geboten, die Rauschzustände entstehen als Symptome zu Vergiftungserscheinungen des Körpers, sollten also nicht leichtsinnig und fahrlässig provoziert werden.

Zum Aphrodisiakum wird diese Nuss wie die meisten Gewürze durch die enthaltenen ätherischen Öle, welche die Sinne reizen und die Nerven empfänglicher machen.

*„Versuchungen sollte man nachgeben.  
Wer weiß, ob sie wiederkommen!“*

Oscar Wilde

# Kochen ist Liebe

2 Tassen Leidenschaft

1 Brise geschärfte Sinne

1/4 kg Geschmack

1 Becher Lust

100 g Liebe

4 EL Zeit

[www.falk-kulinarium.de](http://www.falk-kulinarium.de)

ade49

### 3.17 Scharf wie ein Rettich



© Falk-Kulinarium.de

Rettich ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Außerdem hat er durchblutungsfördernde Eigenschaften, was ja für die Manneskraft eines richtigen Liebhabers nicht ganz unerheblich ist. „Ich bin scharf wie ein Rettich!“ ist ein in Hessen weit verbreiteter Ausspruch um die Lust auf Sex auszudrücken. Die kleinen Radieschen sind übrigens Züchtungen aus dem Rettich. Im 17. Jahrhundert geriet der Rettich in den Ruf Hass und Streit hervorzurufen und wurde aus den Klostergärten verbannt. Alternativ wurden deshalb die kleinen Radieschen gezüchtet, die im Laufe der Jahre leider viel von Ihrer Schärfe eingebüßt haben.

Unser erotisches Rezept ist eine

#### **Gebeizter Saibling auf Rettich und Gurke mit Maränenkaviar**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen,  
wenn man nicht gut gegessen hat.“*

Virginia Woolf

### 3.18 Rosmarin für sinnliche Stunden



Er regt die Herztätigkeit an und sorgt für eine gute Durchblutung. Geschmack und Duft regen die Geschmacksknospen und Riechsinne an und sorgen so für eine sinnliche Stimmung. Er war im alten Griechenland der Göttin der Liebe, Schönheit und sinnlichen Begierde Aphrodite geweiht. Zudem steht Rosmarin für Treue und Loyalität und wurde aus diesem Grund häufig auf Hochzeiten dekorativ eingesetzt, in Brausträuße gebunden oder den Gästen als Zweig angesteckt.

*„Vergiss nicht, Sex ist wie ein Abendessen beim Chinesen.  
Es ist nicht vorbei bis beide ihren Glückskeks erhalten haben.“*

Alec Baldwin

### 3.19 Sexy Safran



Gilt besonders in mittleren und nahen Osten als Aphrodisiakum. Wie bei den meisten aphrodisierenden Würzmitteln sind es auch hier die ätherischen Öle und besonderen Geschmäcke, die die Sinne sensibilisieren. Besonders auf Frauen soll Safran als luststeigernde Speisezutat seine Wirkung ausleben.

Unsere erotischen Rezepte sind

#### Risotto alla milanese

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

#### Venere Reis mit Meeresfrüchten und Safran-Schaum

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

#### Paella mit Meeresfrüchten und Chorizoschaum

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

„Sexy sein kann anstrengend werde.

Aber ich bin Koch,

was soll ich machen?“



### 3.20 Schokolade macht glücklich



Kakao enthält ebenso wie Kaffee (siehe oben) Phenylethamin. Dieser Stoff gilt bringt Puls und Kreislauf in Gang und sorgt für eine bessere Durchblutung. Und eine gute Durchblutung schadet sicher nicht, wenn man sich lustvoll ernähren möchte. Zudem macht Schokolade glücklich. Sie enthält sogar chemische Substanzen wie Serotonin, allerdings in zu geringen Dosen, um wirklich Wirkung zu zeigen. Aber Schokolade weckt Erinnerungen und ist der Inbegriff von Genuss. Das regt die Phantasie an und kann so auch zu einer aphrodisierenden Wirkung führen.

*„Ich hätte jetzt gerne Sex  
oder eine Umarmung.  
Schokolade ist aber auch in Ordnung.“*

### 3.21 Sellerie als Lustförderer



Sellerie hat schon lange den Ruf eines Lustbringers. So heißt er im Volksmund auch „Stehpiperkraut“, „Stehwurzel“, „Geilwurz“ und „Böckekruit“. Und das nicht von ungefähr. Sellerie enthält das Pheromon Adrostenol, dass auch im Mänerschweiß vorkommt und laut mehreren Studien direkt auf das weibliche Hirn wirkt.

Adrostenol wird besonders mit der Fruchtbarkeit heranwachsender Männer assoziiert. Dieses Pheromon wird von jungen Männern vom Einsetzen der Pubertät an gebildet. Leider hat die Produktion keinen langen Bestand. Bereits ab Anfang 20 nimmt die produzierte Menge stetig ab. Der Sexuallockstoff hat eine positive und sympathische Wirkung auf andere Menschen und steigert so die Attraktivität.

*„Eine Einladung in ein Restaurant endet öfters mit Sex,  
als eine Einladung zum Sex.“*

### 3.22 Spargel für die Libido



Spargel soll nicht nur wegen seiner phallusartigen Form eine anziehende und erotisierende Wirkung haben, sondern auch wegen seines Gehalt an Vitamin E, das zu einer Steigerung der Libido führt.

Unser erotisches Rezept ist ein

**Hummer in Vanille-Kardamom-Butter mit Erdbeeren, Rhabarber und Spargel**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Die Liebe eines Mannes  
wird im Bett gewonnen  
und bei Tisch erhalten.“*

### 3.23 Trüffel als Sexual-Lockstoff



Schwarzer und weißer Trüffel sind seltene und sehr teure Zutaten. Alleine diese Exklusivität und das Besondere daran führen beim Verzehr zu einem magischen Moment mit angeregten Sinnen und Geschmacksnerven. Aber Trüffel enthalten darüber hinaus einen hohen Anteil an an hormonellen Lockstoffen, den Pheromonen. Deswegen werden sie von Schweinen und Hunden so gerne gesucht und noch lieber gefunden und das macht sie zu einem echten Aphrodisiakum.

Unser erotisches Rezept ist ein

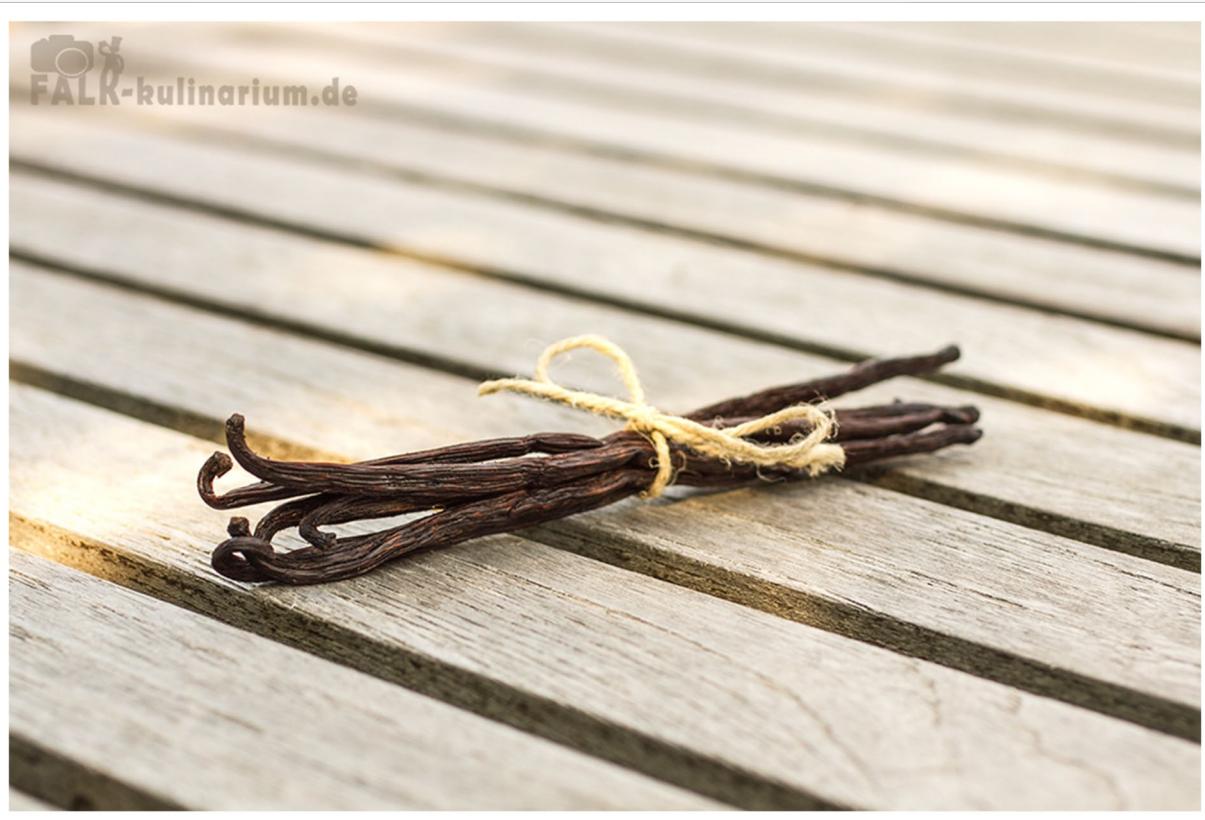
#### **Artischocken-Creme-Süppchen mit schwarzem Trüffel**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Es ist besser, zu genießen und zu bereuen,  
als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.“*

*Giovanni Boccaccio*

### 3.24 Anreizende Vanille



Exotische und intensive Gewürze wie Vanille weiten die Geschmacksknospen und wecken die Sinne und machen die Menschen so sensibler und fühliger. Der Duftstoff der Vanille hat zudem eine ähnliche chemische Zusammensetzung wie die Sexuallockstoffe der Menschen. Schon im alten Mexiko rieben sich die Frauen mit Vanilleschoten ein, um die Männer zu betören. Noch heute nutzt die Parfümindustrie diesen Umstand und verwendet Vanilleduft in zahlreichen Parfüms, Ölen und Lotionen.

Unser erotisches Rezept ist ein

#### **Hummer in Vanille-Kardamom-Butter**

und das Rezept findet Ihr [hier](#).

*„Guter Senf ist wie guter Sex: Scharf, emotional, mit feurigem Abgang.“*

*Martina Wichor*

### 3.25 Zimt statt Viagra



 FALK-kulinarium.de

Schon die alten Ägypter nutzten Zimt als Lustbringer. Im Harem der Sultane wurde ständig Tee mit Zimt aufgebrüht, um die Manneskraft des Sultans zu stärken. Jahrhunderte lang war Zimt eines der kostbarsten und wertvollsten Gewürze. Die im Zimt enthaltenen Inhaltsstoffe regen die körpereigene Pheromonproduktion bei Männern und Frauen an und machen dem Gegenüber so Lust auf mehr. Glaubt Ihr nicht? Probiert es selber aus. Etwa 7-8 Gramm Zimtstange in 250 ml heißem Tee für 15 min ziehen lassen und dann abwarten, was passiert...

Das Ganze klappt zur Vorweihnachtszeit auch bestens mit Glühwein. Dabei sollte man allerdings bedenken, dass ein bisschen Alkohol zwar anregend und enthemmend wirkt, die Grenze zu zuviel Alkohol und absolut unterotisch aber auch schnell überschritten ist.

*„Keine Liebe ist aufrichtiger als die Liebe zum Essen.“*

George Bernard Shaw

Diese Liste ist natürlich nicht vollständig und wird ständig von uns ergänzt, sobald wir ein neues aphrodisierendes Rezept mit einer luststeigernden Zutat entwickeln und online stellen.

## **4 Der kulinarische Liebesbrief**

Viele unserer aphrodisierenden Rezepte haben es ins Radio geschafft. In den kulinarischen Liebesbrief in der Sendung Herzflattern auf [www.Kochblogradio.de](http://www.Kochblogradio.de).

Hört da mal rein, die Mischung aus Livetalk, dem „kulinarischen Liebesbrief“, mit aphrodisierenden Rezepten für die Liebe, Euern Grüßen und nur ausgewählten romantischen Songs, einfach dem Besten aus Softhits, Café del Mar und Soul macht es aus.

## **5 Haftungsausschluss**

Wir übernehmen im Übrigen keine Haftung sollten sich bei Euren Kochversuchen die aphrodisierende Wirkung nicht, nur teilweise oder auch mit übermäßigen Erfolg einstellen.

## **6 Weitere Rezepte**

Die hier genannten Rezepte und viele weitere von Schokoladen-Crepes über gebackene Austern bis zu Pasta alle Vongole Ihr mit vielen Bildern in unserem Koch-Blog unter <http://falk-kulinarium.de/wordpress/tag/aphrodisiaka>.



## **7 Die Falk Seehotels zwischen Plauer See und Müritz**

Ein Kochblog ohne Küche ist nur schwer vorstellbar. Die Küche des Falk Kulinarium steht am Plauer See in den Falk Seehotels. Die Falk Seehotels sind ein familiengeführter Hotelbetrieb in der zweiten Generation mit Standorten rund um den Plauer See.

Ankommen im Herzen Mecklenburgs, der schönste Ausgangspunkt für Ihre Entdeckungsreise ins Müritzplus-Gebiet.

### **Das Seehotel Plau am See Den See sehen – begeistert sein – verwöhnen lassen**

Unser 4-Sterne Seehotel Plau am See verzaubert mit seiner direkten Seelage und seiner besonderen familiären Atmosphäre.

#### **Seehotel Plau am See**

Hermann-Niemann-Straße 6  
19395 Plau am See  
Tel: 038735 840  
E-Mail: [info@seehotel-plau.de](mailto:info@seehotel-plau.de)





**Frühstück ist und  
bleibt die wichtigste  
Mahlzeit des Tages!**

## **8 Rechtliches**

Leider geht es nicht ohne diesen Abschnitt.

### **8.1 Haftungshinweis**

Diese Ausarbeitung dient ausschließlich Informationszwecken. Thorsten Falk übernimmt keinerlei Garantie, Gewährleistung oder Zusicherung über die Richtigkeit, Aktualität, Genauigkeit, Vollständigkeit und/oder Nützlichkeit irgendwelcher Informationen dieser Ausarbeitung. Die hier vorliegenden Informationen können Fehler enthalten.

Für Rechtschreibfehler entschuldigt sich der Autor im Voraus. Wer welche findet, darf sie gerne behalten.

### **8.2 Copyright**

Die Verwertungsrechte von Texten und Bildern liegen ausschließlich bei den Falk Seehotels oder Thorsten Falk. Jegliche Form der Veränderung, der Reproduktion, des Vertriebs und/oder des Weiterverkaufs ohne schriftliche Genehmigung von Thorsten Falk ist ausdrücklich untersagt.

### **8.3 Quellen**

Der Duden - [www.duden.de](http://www.duden.de)

### **8.4 Kontakt**

Thorsten Falk

E-Mail: [tf@falk-seehotels.de](mailto:tf@falk-seehotels.de)

Hotels: [www.falk-seehotels.de](http://www.falk-seehotels.de)

Kochblog: [www.falk-kulinarium.de](http://www.falk-kulinarium.de)

### **8.5 Impressum**

Falk Seehotels GmbH

Geschäftsführerin Birgit Falk

Hermann-Niemann-Str. 6

19395 Plau am See

Amtsgericht Schwerin HRB 8964

### **8.6 Version**

Das Booklet wurde am **03.10.2019 um 13:25 Uhr** zuletzt aktualisiert.