

dōTERRA® eBOOK

Gotowanie z olejkami eterycznymi



Tłumaczenie Irena Hałas WA Doterra

Dział 1 Dlaczego gotujemy z olejkami?

Dział 2 Bezpieczeństwo olejków w kuchni

Dział 3 Przydatne wskazówki

Dział 4 Przepisy z olejkami

Dział 1 Dlaczego gotujemy z olejkami?

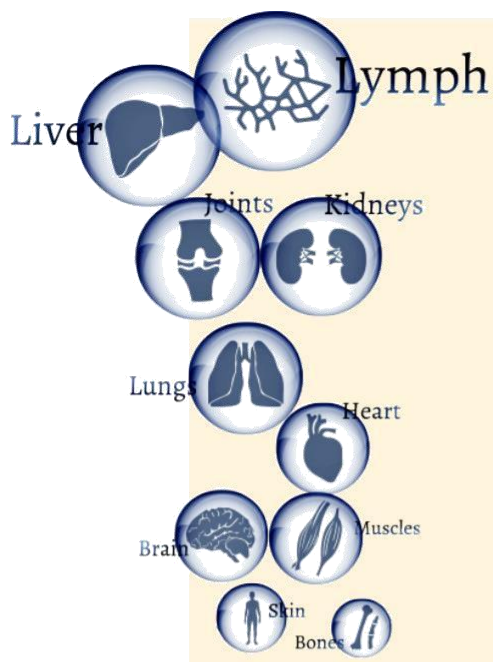
Jedną z największych zalet olejków eterycznych jest ich wiele zastosowań. Mamy szeroką ofertę olejków i każdy wykazuje unikalne zalety i korzyści. Możesz łatwo włączyć olejki eteryczne do każdej części swojej codziennej rutyny i stylu życia. Olejki eteryczne są pomocne w czasie relaksu i snu, dbania o kondycję skóry i włosów, do kojącego masażu, odstraszania insektów, czyszczenia powierzchni itd. Ponieważ gotowanie, jedzenie i picie są naturalnymi czynnościami naszego życia nie może nas dziwić zastosowanie olejków eterycznych również w kuchni .

Na rynku dostępnych jest wiele różnego rodzaju przypraw i ekstraktów, które używamy w kuchni aby nadać aromatu naszym potrawom. Może zastanawiasz się „dlaczego warto używać olejków do gotowania?” Podczas gdy nasze potrawy zależą od diety i osobistych preferencji- to korzyści jakie dają nam olejki w naszych posiłkach są ogromne. Olejki eteryczne nie tylko nadają naszym posiłkom wspaniały aromat, ale również pozwalają się cieszyć korzyściami zdrowotnymi jakie daje wewnętrzne stosowanie olejków. Są również świetną naturalną opcją wzbogacania smaku naszych potraw przez cały rok- nawet kiedy dostęp do świeżych ziół i innych składników jest utrudniony.



Nadają aromatu

Olejki eteryczne są naturalnie silne i mocne ze względu na ich wysoką koncentrację, pozyskiwane są bezpośrednio ze swojego naturalnego środowiska. Czystość i moc olejków eterycznych sprawia, że są idealne do nadawania smaku potrawom. Ponieważ olejki są bardzo skoncentrowane to wystarczy ich bardzo niewiele by podkreślić smak twoich ulubionych dań, napojów, mięs i deserów.



Korzyści zdrowotne

Częste stosowanie olejków eterycznych to prosta droga by zachować dobre zdrowie całego organizmu.* W zależności od rodzaju olejku jaki użyjesz wspierasz zdrowe trawienie, oczyszczanie z toksyn, czy wsparcie konkretnego układu w ciele człowieka, a dodatkowo wprowadzasz do diety źródło antyoksydantów oraz dostarczasz innych zdrowotnych korzyści.* Kiedy dodajesz olejków do swoich posiłków poza doznaniem smakowymi i zapachowymi, wzbogacasz swoje potrawy o wszystkie zdrowotne korzyści jakie dają olejki. Gotowanie z olejkami to kreatywny i przyjemny sposób, dzięki któremu będziesz cieszyć się korzyściami jakie daje wewnętrzne stosowanie olejków.

*Powyższe stwierdzenia nie zostały ocenione przez FDA. Produkt nie ma na celu diagnozowania i leczenia i zapobiegania żadnej chorobie.

Bezpieczne i naturalne składniki

Chociaż dostępnych jest wiele przypraw i ekstraktów, którymi możesz przyprawić swoje jedzenie, wiele z nich jest przetworzona lub zawiera wątpliwe składniki. Używając olejków eterycznych do aromatyzowania potraw i poprawienia jakości przygotowywanych dań, zyskasz wiele możliwości przygotowania zdrowych i kreatywnych posiłków. Masz pewność, że to co dodajesz do swojego jedzenia jest najwyższej jakości. Jak już wspomnieliśmy olejki są pozyskiwane ze swoich naturalnych źródeł oraz nie posiadają szkodliwych składników. Pamiętaj, że nie wszystkie olejki eteryczne są jednakowe, olejki innych firm mogą zawierać wypełniacze i syntetyczne komponenty. Używaj wyłącznie najwyższej jakości olejków CPTG do gotowania, aby cieszyć się korzyściami jakie dają naturalne aromaty i składniki.

Wygoda

Niektórzy ludzie wolą używać świeżych i nieprzetworzonych składników do nadawania aromatu potrawom, jednak te składniki nie zawsze są dostępne. Jeśli posiadasz olejki eteryczne to wygodnie jest ich użyć, kiedy nie możesz znaleźć w sklepie świeżej bazylii lub właśnie skończyły ci się wszystkie cytryny. Często też jest ciężko znaleźć świeże składniki przez cały rok- niektóre zioła, przyprawy i owoce są dostępne sezonowo.

W dodatku użycie olejków często bywa bardziej korzystne finansowo w dłuższym okresie czasu. Używasz jedynie małej ilości olejku do przygotowywania posiłków, możesz więc zaoszczędzić pieniądze nie wydając ich tak często na inne składniki. Ponieważ olejki mają długą datę przydatności nie musisz martwić się, że coś się zmarnuje. Oczywiście dalej korzystaj ze swoich ulubionych świeżych ziół i przypraw, stosując olejki jako wspierający dodatek za każdym razem, kiedy będziesz ich potrzebować.



Podczas gdy niektórzy mogą sceptycznie podejść do spożywania olejków eterycznych, to użycie olejków eterycznych wewnętrznie jest praktykowane od stuleci i nie jest to żadna tajemnica ani nowa moda. Ludzie z sukcesem i w pełni bezpiecznie stosowali olejki eteryczne przez wiele lat, a kluczem do bezpiecznego używania olejków eterycznych w kuchni jest trzymanie się kilku prostych zasad. Jak każda substancja, olejki eteryczne mogą zaszkodzić kiedy są używane nieodpowiednio lub w niewłaściwej ilości. Do zasad bezpieczeństwa wrócimy szczegółowo w rozdziale 3.

Już od dawna spożywasz niewielkie ilości olejków

Ponieważ olejki eteryczne naturalnie występują w roślinach, owocach i kwiatach nasz organizm jest przygotowany do przyswajania ich tą drogą. Owoce i rośliny i ich ekstrakty są naturalną częścią naszej diety, a olejki eteryczne mogą być w niewielkiej ilości bezpiecznie spożywane. Jak wszystkie inne składniki pokarmowe olejki przechodzą przez układ trawienny do krwioobiegu i są metabolizowane przez nasze organy. Nasze ciała z łatwością metabolizują olejki eteryczne, a gotowanie z olejkami jest wspaniałym pomysłem aby wzbogacić i urozmaicić naszą kuchnię każdego dnia.

Wybierz olejki eteryczne bezpieczne do stosowania wewnętrznego

Zanim dodasz olejki eteryczne do pożywienia upewnij się że są dopuszczone do spożycia i bezpiecznie możesz je stosować wewnętrznie. Poniższe olejki możesz dodawać do swoich potraw:



Basil	Coriander	Lemongrass	Peppermint
Bergamot	Fennel	Lime	Petitgrain
Black Pepper	Frankincense	Marjoram	Roman Chamomile
Cassia	Geranium	Melaleuca	Rosemary
Cilantro	Ginger		
		Melissa	Sandalwood
Cinnamon Bark	Grapefruit		
		Myrrh	Hawaiian Sandalwood
Clary Sage	Juniper Berry		
		Oregano	Siberian Fir
Clove	Lavender		
		Patchouli	Ylang Ylang
Copaiba	Lemon		

Nie wszystkie olejki nadają się do spożycia

Poniżej znajdziesz olejki, które nie nadają się do spożycia, te rośliny są niejadalne. Ich profil chemiczny sprawia, że nigdy nie powinny zostać one użyte wewnętrznie w żadnej ilości. Oto lista tych olejków:

Arborvitae	Cypress	Eucalyptus Radiata	Wintergreen
Cedarwood	Douglas Fir	Spikenard	

Najwyższej jakości CPTG, sprawdzone olejki nadają się do spożycia.

Jak już wcześniej wspomnieliśmy nie wszystkie olejki są takie same. Niektórzy producenci olejków dodają wypełniaczy i substancji syntetycznych, co zmniejsza moc, efektywność i czystość olejków. Z drugiej strony istnieją również firmy, które inwestują w badania olejków aby mieć pewność, że nie zawierają żadnych szkodliwych substancji i wypełniaczy. Utrzymując najwyższą możliwą czystość i jakość. Pamiętaj, że nie wszystkie firmy sprawdzają jakość swoich olejków. Zanim użyjesz ich do gotowania upewnij się, że spełniają najwyższe normy jakości. Czy rośliny były właściwie zerwane i przedestylowane? Czy były sprawdzone pod kątem zanieczyszczeń i szkodliwych substancji? Używając olejków wewnętrznie musisz być pewien ich jakości, tylko wtedy będziesz mógł bezpiecznie ich używać i cieszyć się z ich korzyści zdrowotnych..

dōTERRA® używa procedury CPTG to trzypoziomowe badanie jakości dowodzące czystości i mocy olejków eterycznych. Podczas tych testów, olejki są dokładnie sprawdzane abyśmy mieli pewność, że nie zawierają zanieczyszczeń oraz są najwyższej możliwej jakości.

Gotowanie z olejkami to wielka frajda oraz prosty sposób na kreatywne przygotowanie posiłków.

W jaki sposób użyjesz olejków eterycznych w dużej mierze zależy od twoich preferencji smakowych, posiłku jaki planujesz oraz olejków których użyjesz. Podążaj za tymi wskazówkami by cieszyć się z możliwości jakie dają olejki eteryczne w kuchni.

Gotowanie olejków eterycznych w wysokiej temperaturze

Ponieważ olejki eteryczne są wrażliwe na wysokie temperatury, możemy martwić się o to, że zmniejszą swoją efektywność. Gotowanie w wysokiej temperaturze spowoduje też uwalnianie olejku do powietrza razem z parą wodną, dlatego najlepiej dodać olejki eteryczne tuż pod koniec gotowania, jeśli to możliwe. Im krócej będą poddane wpływowi wysokiej temperatury to więcej smaku i aromatu zostanie w potrawie.

Oczywiście nie zawsze jest możliwe dodanie olejku na sam koniec- zwłaszcza kiedy pieczesz lub gotujesz na parze. Jeśli twój przepis uniemożliwia dodanie olejku na sam koniec, możesz dać większą ilość olejku- ponieważ jego część uleci z potrawy pod wpływem temperatury. Kiedy dodajesz silnych olejków jak oregano czy bazylia, dłuższe gotowanie może sprawić, że ich aromat będzie łagodniejszy.



Naczynia kuchenne

Do gotowania z olejkami najlepiej użyć naczyń ze stali nierdzewnej, ceramiki, szkła, ponieważ olejki eteryczne wchodzą w reakcję z plastikiem. Kiedy gotujesz z olejkami unikaj używania plastikowych miseczek czy pojemników zamiast nich wybieraj szklane, ceramiczne lub stalowe.

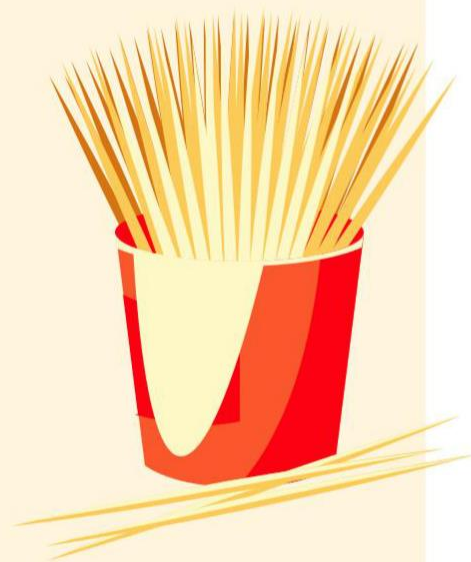


Odmierzanie ilości

Ilość olejku eterycznego jaki użyjesz do swojego przepisu zależy w dużej mierze od tego jakiego rodzaju olejku używasz, czy zastępujesz świeże czy suszone składniki, ilości porcji oraz od twoich preferencji smakowych. Chociaż najprościej było by podać dokładną ilość olejku jaką możesz dodać- to gotowanie jest to proces eksperymentowania i uczenia się na własnych błędach. Możesz potrzebować kilku prób w gotowaniu z olejkami eterycznymi, zanim nabierzesz wprawy i zostaniesz mistrzem własnej kuchni. Tych kilka prostych zasad pozwoli ci lepiej przygotować się do wprowadzenia olejków eterycznych do twoich potraw.

Metoda wykałaczki

Gotowanie z olejkami eterycznymi jest bardzo wydajne, dlatego potrzebujesz minimalnej ilości olejku by dodać potrawom smaku i aromatu. Ponieważ olejki są bardzo silne i skoncentrowane w porównaniu do suszonych ziół i przypraw. Często nawet jedna kropla olejku może być zbyt mocna i intensywna, dlatego kiedy zaczynasz eksperymentowanie z olejkami w kuchni, zacznij od metody wykałaczki- zamocz końcówkę wykałaczki w butelce z olejkami eterycznymi i wymieszaj tą wykałaczką swoje danie. Pozwoli to na wprowadzenie najmniejszej możliwej porcji olejku, nie ryzykując, że przesadzimy z ilością. Kiedy już wprowadzisz olejek do swojej potrawy za pomocą wykałaczki, skosztuj swoją potrawę i zdecyduj czy można dodać jeszcze trochę olejku czy nie. Jest to bardzo wydajna metoda stosowania olejków w kuchni.



Mocne olejki

Ważną kwestią o której należy pamiętać, to niektóre olejki przeznaczone do spożycia i użycia wewnętrznego są bardzo silne i trzeba je rozcieńczyć przed zastosowaniem wewnętrznym. Dla tych olejków powinno się zawsze stosować metodę wykałaczkii jeśli chcemy ich użyć do gotowania:

Cassia
Cinnamon

Clove
Cumin

Thyme
Oregano

Pamiętaj żeby te olejki odpowiednio rozcieńczyć przed zastosowaniem. Upewnij się zanim dodasz je do napoju, to masz co najmniej litr płynu. Stosuj metodę wykałaczkii kiedy chcesz dodać je do potraw.

Skąd będę wiedzieć jak dużo olejku eterycznego dodać?

Jak już wspomniano ilość olejku jaki dodasz do dania jest zależne od wielu czynników jak: przepis z jakiego korzystasz, ile porcji przygotujesz, jakiego rodzaju olejku użyjesz czy od twoich preferencji smakowych.

Najczęściej zaczynamy od metody wykałaczkii i powoli wprowadzamy kolejne porcje olejku do przepisu. Jak już zdobędziesz trochę wprawy w gotowaniu z olejkami będziesz mógł lepiej ocenić, ile olejku dodać do przepisu bez próbowania dania za każdym razem po dodaniu kolejnej porcji olejku z wykałaczkii. W niektórych przypadkach można spokojnie dodać całą kroplę lub nawet kilka kropli do dania- ale pamiętaj, lepiej dodawać olejki stopniowo by nie przesadzić z jego ilością. Zawsze lepiej jest dodać olejek, niż wlać go za dużo gdyż już nie wyciągniesz nadmiaru olejku z potrawy. Zachowaj ostrożność i zacznij od metody wykałaczkii, aż staniesz się mistrzem własnej kuchni.



Metoda wykałaczkii

Pozwala na dodanie najmniejszej porcji olejku. Używaj zawsze dla mocnych olejków. Spróbuj potrawy zanim dodasz kolejną porcję olejku na wykałaczkii.



Jedna kropla

Pomocna kiedy gotujesz dużą ilość jedzenia. Dobra metoda dla olejków średniej mocy.



Kilka kropli

Pomaga nadać aromatu kiedy gotujesz olejki w wysokiej temperaturze lub pieczesz. Pomocna kiedy gotujesz dużą ilość jedzenia- z olejkami średniej mocy. Wlej krople olejku na łyżkę by zapobiec właniu zbyt dużej ilości olejku bezpośrednio do jedzenia.

Nie wlewaj olejku bezpośrednio do naczynia w którym gotujesz

Jak już zdecydujesz ile olejku eterycznego dodać do przepisu, pamiętaj aby nie wlewać olejku bezpośrednio z buteleczki do naczynia w którym gotujesz, ale najpierw wlać olejek na łyżkę. Podczas nalewania olejku eterycznego z butelki może się wydostać więcej niż jedna kropla, a jeśli trzymasz butelkę nad daniem- może się okazać że olejku jest dwa razy za dużo w daniu niż zakładałeś. Dlatego warto najpierw nalać odpowiednią ilość olejku na łyżkę, mając pewność, że jest to dokładnie taka ilość jaką potrzebujesz- dodać do olejku potrawy.

Dla ułatwienia możesz też użyć dropera albo pipetki, by mieć pewność, że dodasz właściwą ilość olejku. Warto też zamykać olejki kiedy już ich użyjesz, żeby w razie potrącenia buteleczki uniknąć wylania jej zawartości, szczególnie kiedy usuniesz białą plastikową część z butelki by było łatwiej użyć pipetki czy dropera.

*Pamiętaj: zawsze łatwiej
jest dodać olejku
eterycznego do potrawy niż
próbować go z niej usunąć,
kiedy wlejesz go za dużo*

Przewodnik smaku po olejkach eterycznych

Możliwości aromatyzowania jedzenia olejkami eterycznymi są nieograniczone. Możesz nadać nowego aromatu napojom, deserom, zupom, mięsom, chlebom- ta lista nie ma końca. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z olejkami w kuchni, ten przewodnik po smakach może ci pomóc dobrać odpowiednie olejki do twoich ulubionych napojów i potraw.

Cytrusy

Popularne olejki: Bergamot, Grapefruit, Lemon, Lime, Tangerine, Wild Orange

Używamy do: napoje, wypieki, jogurty, sosy, dipy.

Opis smaku: jasny, słodki, pikantny, świeży.

Olejki cytrusowe mogą dodać słodkiego, orzeźwiającego aromatu napojom takim jak herbata, woda czy koktajle oraz nadać słodkiego aromatu wypiekom takim jak babeczki i ciasteczka. Olejki cytrusowe nadają smaku jogurtom, dipom i sosom. Dodaj olejków do przepisów, w których można użyć skórki cytrusów lub całych owoców. Pamiętaj, że olejki cytrusowe pozyskujemy ze skórki, a nie z soku owocu z tego powodu nie zastępujemy olejkami soku z owoców w przepisie.





Przyprawy

Popularne olejki: Black Pepper, Cassia, Cinnamon, Coriander, Ginger, Fennel

Używamy do: dodania naturalnego aromatu, warzywa, marynaty mięsne, słodkie i pikantne dania

Opis smaku: gorący, ostry, pikantny, słodki, ciepły

Przyprawowe olejki są przydatne by nadać głębi smaku twojego dania. Olejki eteryczne jak czarny pieprz czy imbir wzmacniają naturalny aromat dania w trakcie gotowania, olejki jak fenkuł czy kolendra mogą dodać aromatu daniom pikantnym i słodkim. Cynamon i Kasja są mocne i pikantne są wspaniałym uzupełnieniem deserów i wypieków oraz śniadań. Pamiętaj, że olejki przyprawowe są bardzo mocne i wystarczy odrobina by dodać aromatu twoim daniom z tego powodu zawsze używaj ich metodą wykałaczki i spróbuj dania zanim zdecydujesz się dodać kolejnej porcji olejku.

Zioła

Popularne olejki: Basil, Cilantro, Marjoram, Oregano, Rosemary, Thyme

Używamy do: zamiast suszonych ziół, kuchnia włoska, mięsne marynaty, zupy, chleby, makarony, ziemniaki

Opis smaku: ziołowy, świeży, ostry, ciepły

Używanie świeżych lub suszonych ziół to popularna metoda przyprawiania dań znana od wieków. Suszone i świeże zioła dobrze się sprawdzają w naszej kuchni więc użycie olejków eterycznych będzie ciekawym doświadczeniem. Olejki są bardzo podręczne i zawsze dostępne, nawet kiedy w sklepach brakuje sezonowych ziół. Co więcej używając ziołowych olejków eterycznych możesz podkreślić smak swoich ulubionych dań kuchni włoskiej, zup, chlebów, makaronów, ziemniaków, marynat do mięs itd. Podobnie jak używając ziół- możesz dodać kilka olejków ziołowych do jednego dania aby stworzyć niepowtarzalną kompozycję smaku. Pamiętaj, że wiele z tych olejków są niezwykle silne- dodawaj ich metodą wykałaczki, aby nie przedobrzyć i nie sprawić, że twoja potrawa stanie się ciężka do przełknięcia.





Kwiaty

Popularne olejki: Lavender, Geranium

Użyj do: złagodzenia smaków cytrusowych, dodaj akcent do prostych przepisów, desery, herbaty

Opis smaku: lekki, pudrowy, słodki

Olejki kwiatowe są szeroko stosowane w produktach pielęgnacyjnych i perfumach, a trochę mniej znane z kuchni. Dodatek kwiatowego aromatu może ciekawie podkreślić smak naszych deserów jak ciasteczka i ciast, galaretki, herbaty. Ze względu na swoją słodką, pudrową naturę olejki kwiatowe łagodzą intensywny smak cytrusów. Kwiatowe olejki są wyjątkowo silnie wyczuwalne w potrawach, tutaj też proponujemy metodę wykalaczki.

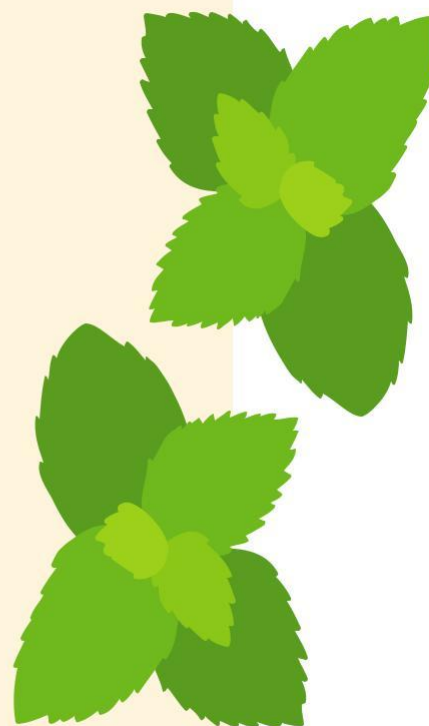
Mięty

Popularne olejki: Peppermint, Spearmint

Użyj do: napoje, desery, sałatki, niektóre mięsa

Opis smaku: miętowy, chłodny, świeży, słodki

Mięta jest popularnym środkiem aromatyzującym w wielu kuchniach na świecie. Miętowe olejki są bardzo przydatne do robienia miętowych deserów i cukierków oraz zawsze wtedy gdy chcesz dodać swojemu daniu świeży i chłodny akcent. W wielu przepisach z jagnięciną i kurczakiem, wykorzystywany jest miętowy aromat do mięs ponieważ dobrze się komponuje z pikantnym smakiem. Mięty również dobrze łączą się z ziołami. Ponieważ miętowe olejki są bardzo intensywne, ich niewielka ilość nadaje mocnego aromatu. Zawsze bezpiecznie jest użyć metody wykalaczki jak dodajesz miętę do dania. Jedną kroplę możesz dodać do herbaty lub koktajli.



Dział 4 Przepisy z olejkami

Teraz kiedy już wiesz jak używać olejków eterycznych w kuchni mamy dla ciebie kilka przepisów, które pomogą ci przeciwłożyć tę wiedzę w praktyce. Pamiętaj, że aby nabrać wprawy musisz próbować i eksperymentować w zamian otrzymujesz nieskończone możliwości komponowania nowych smaków!

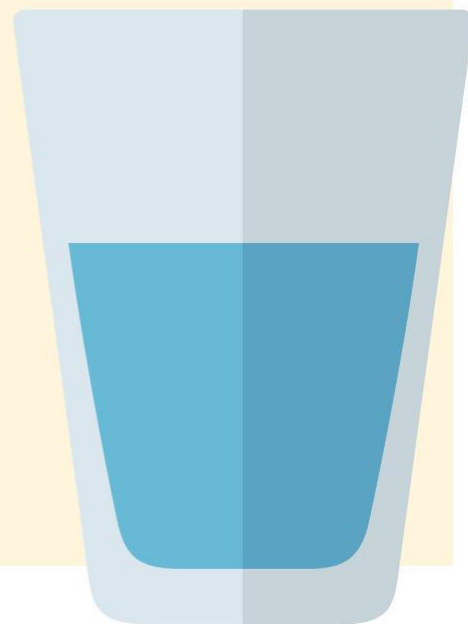
Napoje

Dodanie olejków eterycznych do picia, jest jednym z łatwiejszych sposobów cieszenia się ich efektywnym działaniem i odświeżającym aromatem. Jeśli chcesz nadać świeżości swoim ulubionym napojom mamy dla ciebie kilka fajnych wskazówek:

Woda

Dodanie jednej lub dwóch kropli olejku do wody jest prostym sposobem nadania jej smaku i aromatu. To kreatywne rozwiązanie jeśli szukasz sposobu aby wypijać więcej wody w ciągu dnia lub chcesz ograniczyć ilość wypijanych słodzonych napojów. To również wspaniały i efektywny sposób, aby cieszyć się korzyściami jakie przynosi wewnętrzne stosowanie olejków.

- *Dodaj jedną lub dwie krople olejku Lemon do szklanki wody aby cieszyć się jej energetyzującym smakiem*
- *Zamiast sięgać po słodzone napoje gazowane- dodaj kilka kropli ulubionego olejku do wody gazowanej.*
- *Dodatek olejku miętowego do wody doda ci energii*
- *Krople olejku Cassia do wody przyda się podczas wysiłku i długich spacerów by zadbać o odpowiednie nawodnienie*
- *Dodaj jedną kroplę olejku Cinnamon do miodu i rozpuść w gorącej wodzie i popijaj kiedy boli ciebie gardło**
- *Dodaj kropelkę olejku Lime do szklanki wody by nadać aromatu oraz wzbogacić ją o antyoksydanty**
- *Zmieszaj olejki Melaleuca, Peppermint i Lemon w wodzie i popijaj aby odświeżyć oddech*



Herbata

Jeśli lubisz herbatę olejki eteryczne to naturalny sposób by nadać aromatu i smaku, przygotowanie własnej aromatyzowanej herbaty to wspaniała zabawa. Wystarczy minimalna ilość olejku by nadać herbacie smaku w szczególności jeśli twoja filiżanka jest mała lub używasz silnych olejków.

Które olejki najlepiej pasują do herbaty?

Bergamot

Fennel

Peppermint

Cinnamon

Lemon

Roman Chamomile

Inne napoje

Dodanie olejków do wody czy herbaty jest bardzo proste, ale możesz również dodawać olejków do smoothie, koktajli, lemoniady, gorącej czekolady, kawy lub każdego innego napoju, kiedy tylko masz na to ochotę.

Recipe

dōTERRA® Zielone Smoothie z gruszką i imbirem

Składniki

1 czubata szklanka świeżego szpinaku
1 czubata szklanka zamrożonych gruszek (pokrój świeże gruszki usuń gniazda nasienne i włóż do zamrażarki na godzinę)
½ kubka jogurtu greckiego
1 łyżka masła orzechowego
1 szklanka mleka lub mleka migdałowego
1 łyżka miodu
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
1 kropla olejku Ginger

Instrukcja

Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj do uzyskania jednolitej, gładkiej i kremowej konsystencji. Smacznego!

Recipe

dōTERRA® Malinowa lemoniada z limonką

Składniki

Malinowy mus
2 szklanki malin
½ szklanki cukru lub
miodu 1 szklanka wody

Lemoniada

Limonki, woda gazowana, lód, olejek Lime

Instrukcja

1. Do małego rondelka wlej 1 szklankę wody i ½ szklanki cukru lub miodu i 2 szklanki malin.
2. Gotuj aż cukier się rozpuści. Przecedź jak ostygnie
3. Do dzbanka daj 2 łyżki malinowego musu, lód, sok z jednej limonki i 1–2 krople olejku Lime i uzupełnij wodą gazowaną.
4. Udekoruj malinami i plastrami limonki. Smacznego!

Marynaty

Olejki eteryczne dodają głębi smakom słodkim i pikantnym, co czyni je wspaniałym dodatkiem do twoich ulubionych marynat. Jeśli marynujesz mięso, warzywa czy owoce morza lub cokolwiek co chcesz ugotować to dodatek olejków eterycznych nada głębi smaku twoim potrawom. Ilość olejków eterycznych jaką dodasz zależy od rodzaju potrawy, jak długo będziesz marynować oraz jak dużo marynaty zrobisz. Zawsze najlepiej zacząć od najmniejszych ilości dodatku olejków w marynacie- zacznij od jednej kropli olejku w marynacie, potem jak dojdiesz do wprawy będziesz mógł zwiększyć ilość olejku.

Najlepsze olejki do marynat

<i>Basil</i>	<i>Cilantro</i>	<i>Ginger</i>	<i>Marjoram</i>
<i>Black Pepper</i>	<i>Cumin</i>	<i>Lemon</i>	<i>Oregano</i>
<i>Cardamom</i>	<i>Fennel</i>	<i>Lime</i>	<i>Rosemary</i>

Te olejki pasują do marynowania kurczaków, ryb, wołowiny, wieprzowiny, warzyw i innych.

Recipe

Marynata chili z olejkiem *Lime*

- 1 ½ łyżki świeżej posiekanej kolendry
- 2 łyżki miodu lub syropu z agawy
- 2 łyżki miodu
- 8 kropli olejku z limonki
- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- 1 łyżka płatków chili
- 1 ½ łyżki startego imbiru
- 2 łyżki oleju

Recipe

Słodko-kwaśna marynata z olejkiem *Wild Orange*

- ½ szklanki octu balsamicznego
- ½ szklanki miodu
- ½ szklanki brązowego cukru
- ¼ szklanki sosu sojowego
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 6–8 kropli olejku Wild Orange

Recipe

Balsamiczna marynata z olejkiem *Rosemary*

- ½ szklanki octu balsamicznego
- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżeczki pieprzu
- 2 krople olejku Rosemary

Recipe

Marynata pietruszkowa z olejkiem *Basil*

- 1 szklanka posiekanej pietruszki
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 krople olejku Basil

Wypieki

Używanie olejków eterycznych do pieczenia to świetny pomysł by podkreślić smak ulubionych deserów, chlebów i wszystkich wypieków. Kiedy chcesz dodać swoim ciastkom ciekawy akcent, lub wzbogacić je o właściwości zdrowotne- olejki eteryczne miej zawsze pod ręką.

Pamiętaj, że olejki eteryczne parują pod wpływem ciepła, dlatego warto dać ich trochę więcej zanim umieścisz je w piekarniku. Jeśli używasz silnych olejków warto użyć małych ilości, natomiast trochę więcej jeśli użyjesz olejków średniej mocy- tak aby aromat przetrwał cały proces pieczenia.



Recipe

dōTERRA® Lawendowe babeczki z lawendowym kremem z olejkiem *Lavender*

Porcje: 12

Przygotowanie: 5–10 minut

Pieczenie: 25–30 minut

Składniki

Lawendowe babeczki

- 2 $\frac{3}{4}$ szklanki mąki
- 1 $\frac{2}{3}$ szklanki cukru
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli
- $\frac{3}{4}$ kostki miękkiego masła
- 4 białka jajek L, jedno całe jajko
- 1 szklanka tłustego mleka
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 1–2 kropli olejku *Lavender*

Lawendowy krem na babeczki

- 500 ml śmietany kremówki
- 500 g sera mascarpone
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 wykałaczka z olejkiem *Lavender*

Przepis

Lawendowe babeczki

1. Nagrzej piekarnik do 180C
2. Ułóż papilotki na blaszce do babeczek.
3. Wymieszaj suche składniki na wolnych obrotach.
4. Dodaj miękkie masło i mieszaj aż się połączy.
5. Najpierw dodaj białka jaj, a następnie całe jajko dobrze ubijając po każdym dodaniu. Dobrze zbieraj masę z boków miski.
6. W małej miseczce połącz mleko z olejkiem lawendowym. Dodawaj do ciasta stopniowo po $\frac{1}{3}$ szklanki mleka. Mieszaj przez 1-2 minuty po dodaniu kolejnej porcji mleka, aż będzie puszyste. Dobrze zbieraj z boków i ze spodu miski.
7. Przelej ciasto do wcześniej przygotowanych papilotek i piecz 20-30 minut, aż patyczek będzie czysty. Wyciągnij z piekarnika i zostaw do wystygnięcia.

Lawendowy krem

1. Wrzuć do miski śmietanę, serek mascarpone, cukier oraz aromat waniliowy i wymieszaj olejkiem lawendowym na wykałaczce.
2. Wymieszaj elektrycznym mikserem od najniższych obrotów powoli zwiększając prędkość, aż powstanie puszysty krem.
3. Udekoruj babeczki kremem za pomocą rękawa cukierniczego i schłódź w lodówce przed podaniem. Smacznego!

Recipe

dōTERRA® Muffiny pomarańczowe z borówką amerykańską i olejkim Wild

Porcje: 12

Przygotowanie: 30 minut

Pieczenie: 30–40 minut

Składniki

½ kostki miękkiego masła
½ szklanki miodu
3 duże jaja
1 szklanka soku pomarańczowego

6-8 kropli olejku Wild Orange
1 ½ szklanki mąki
1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
½ łyżeczki cynamonu
¼ łyżeczki soku z cytryny
1 szklanka borówek amerykańskich
1 ½ szklanki wiórków kokosowych

Przepis

1. Nagrzej piekarnik do 180C
2. Połącz masło i miód za pomocą elektrycznego miksera
3. Dodaj jajka, sok pomarańczowy i olejek Wild Orange miksując.
4. Dodaj suche składniki i połącz.
5. Wrzuć borówki, 1 szklankę wiórek kokosowych i sok z cytryny i połącz delikatnie.
6. Umieść papilotki na blaszce do muffinek i wypełnij ciastem.
7. Posyp pozostałymi wiórkami kokosowymi. (Jeśli nie lubisz kokosa możesz użyć posiekanych migdałów)
8. Piecz 30–40 minut.

Recipe

dōTERRA® Ciasteczka miętowe z kawałkami czekolady i olejkim Spearmint

Porcje: 36

Przygotowanie: 20 minut

Pieczenie: 12 minut

Składniki

½ szklanki oleju kokosowego	¼ szklanki nasion chia
½ kostki masła	1 łyżeczka sody
¾ szklanki cukru	½ łyżeczka soli
½ szklanki miodu	1 szklanka wiórków
1 łyżeczka kakao	czekoladowych
1 łyżka melasy	1 kropla olejku Spearmint
1 jajko	
1 ½ szklanki mąki orkiszowej	
1 ½ szklanki mąki pszennej	
1 szklanka płatków owsianych	

Przepis

1. Rozgrzej piekarnik do 180C. Połącz schłodzony olej kokosowy i masło do jednolitej masy. Dodaj cukier, miód, kakao, melasę, jajka i miksuj aż do kremowej konsystencji.
2. Do oddzielnej miski wsyp mąkę orkiszową, mąkę pszenną i płatki owsiane, nasiona chia, sodę i sól. Powoli dodawaj do kremowej masy, wciąż ubijając. Na końcu wsyp wiórki czekoladowe i wymieszaj.
3. Nałóż łyżką 12 ciasteczek na blachę i piecz 12 minut.

Salsa

Dodatek olejków eterycznych do salsy nie tylko nadaje aromatu, ale pozwala też zaoszczędzić czas. Na przykład kiedy skończyły ci się limonki i nie masz czasu iść do sklepu, możesz użyć olejku Lime w swoim przepisie na sos. Inne olejki jak Cilantró, Coriander, Lemon i Cumin mogą urozmaicić każdy przepis, bez większego wysiłku i zabierania cennego czasu.



Recipe

dōTERRA® Salsa ananasowa z nektarynką z olejkami Lime i Cilantró

Porcje: 6

Przygotowanie: 30 minut

Gotowanie: 0 minut

Składniki

1 ananas pokrojony w kostkę

2 małe nektarynki pokrojone w kostkę (jeśli lubisz nektarynki, możesz dodać więcej) ½ szklanki posiekanej kolendry

½ szklanki czerwonej cebuli pokrojonej w kostkę (około pół średniej cebuli)

5 kropli olejku Lime

2 kropli olejku Cilantró

3 łyżeczki soli morskiej

Przygotowanie

1. Wymieszaj wszystkie składniki razem.
2. Pozwól salsie chłodzić się co najmniej 4 godziny aby wszystkie smaki się przegryzły.
3. Podawaj z frytkami, na rybnym tacos lub samodzielnie jako pikantną owocową sałatkę.

Sosy i dipy

Chcesz urozmaicić nudny obiad, dać kreatywną przekąskę dzieciom po szkole, lub chcesz zabłysnąć pysznym daniem przed znajomymi- dodatek olejku eterycznego do dipu czy sosu będzie wspaniałym pomysłem. Olejki eteryczne są fajnym dodatkiem do hummusa, dipów, past itp. Jedna kropla olejku w pesto lub do marynaty może nadać daniu głębi smaku. Ponieważ dipy i sosy często przyrządzamy w niewielkiej ilości, użyj metody wykałaczki aby nie przesadzić ze zbyt dużą ilością olejku eterycznego.

Recipe

dōTERRA® Hummus rozmarynowo-cytrynowy z olejkami Lemon i Rosemary

Porcje: 12–15

Przygotowania: 10 minut

Gotowanie: 0 minut

Składniki

1 puszka organicznej ciecierzycy (odsączona z połowy wody)
2 obrane ząbki czosnku
2 łyżki organicznej oliwy z oliwek
2 łyżki Tahini

Sok z połowy cytryny
2 krople olejku Lemon
1 kropla olejku Rosemary
1 łyżeczka soli morskiej

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze do gładkiej masy.
2. Chłódź 30 minut w lodówce podawaj z pokrojonymi ogórkami, marchwią, selerem naciowym, pomidorkami cherry, krakersami czy chlebkiem pita.

Sałatki

Jeśli chcesz w prosty sposób nadać aromatu swoim ulubionym sałatkom, to olejki eteryczne dodadzą im smaku oraz właściwości zdrowotnych. Bez względu na to czy robisz tradycyjną zieloną sałatę czy sałatkę z kurczakiem, z ziemniakami, z makaronem czy z komosą to odrobina olejku eterycznego może podnieść twój zwyczajny przepis na sałatkę o poziom wyżej. Jeśli lubisz robić swój własny dressing do sałatki, to olejki eteryczne wspaniale się z nim połączą, zwłaszcza jeśli będzie on na bazie oleju bądź oliwy.

Wiele przepisów na sałatki zakłada ich schłodzenie przed podaniem w lodówce. Ponieważ aromat olejku eterycznego w potrawie wzmacnia się w czasie, to po dniu w lodówce może okazać się zbyt intensywny w smaku. Dodawaj olejku eterycznego na sam koniec – tuż przed podaniem sałatki.



Recipe

dōTERRA® Sałatka truskawkowa z migdałami z vinaigrette z malinami i limonką z olejkim

Porcje: 4

Przygotowanie: 15 minut

Gotowanie: 30 minut

Składniki

Sałatka truskawkowa z migdałami

300g szpinaku baby

30 gram truskawek bez szypulek

½ szklanki posiekanych migdałów, prażonych

½ szklanki odtłuszonego sera feta

Vinaigrette malinowe

2–4 kropli olejku Lime

1 litr świeżych malin

1 łyżka miodu

2 łyżeczki musztardy

2 łyżeczki czerwonego octu winnego

¼ szklanki oliwy z oliwek

Przepis

1. W małej misce zblenduj maliny.
2. Dodaj pozostałe składniki do vinaigrette i mieszaj aż się połączą
3. Chłódź vinaigrette przez 30 minut w lodówce.
4. Wrzuć składniki sałatki do miski i wymieszaj z vinaigrette malinowym.

Przyprawy

Olejki eteryczne nadają smaku i aromatu twoim ulubionym napojom i daniom. Fajnym pomysłem jest skomponowanie swoich własnych olejkowych przypraw, aby twoja kuchnia była bardzo aromatyczna.

Recipe

Włoska mieszanka przypraw

2 łyżki soli czosnkowej lub 1 ząbek czosnku

1 kropla lub mniej Basil, Thyme, Marjoram, Oregano lub Rosemary lub mieszanki tych olejków. Zmieszaj wszystkie składniki razem i używaj do ulubionych włoskich makaronów, zup, sosów lub mięs.

Recipe

Esencjonalny cukier

2 łyżki cukru

1–3 kropli Wild Orange, Tangerine, Lemon, Grapefruit, Bergamot lub olejku Lime.

1 wykałaczka z olejkiem Cinnamon lub Cassia. Wymieszaj olejki eteryczne z cukrem. Dodawaj do herbaty, kawy, owsianki, lemoniady lub na tosty.

Recipe

Azjatycka mieszanka przypraw

2 łyżki soli morskiej
1–2 krople olejku Ginger, Lemongrass, Wild Orange lub Black Pepper albo mieszanki tych olejków. Wymieszaj składniki razem i używaj do kurczaka, wieprzowiny, warzyw lub zup.

Recipe

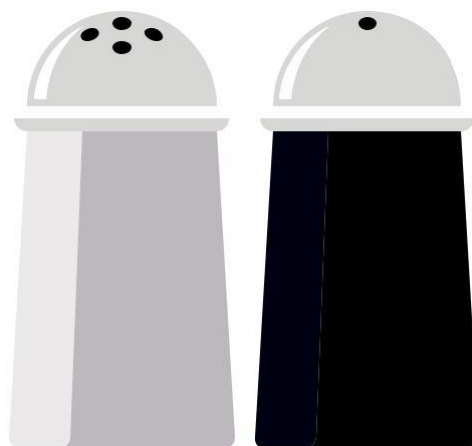
Rozmarynowo-czosnkowa mieszanka

1 łyżka soli
1 łyżeczka proszku cebulowego
1–3 krople olejku Rosemary i Black Pepper,
½ szklanki oliwy z oliwek 5 posiekanych
ząbków czosnku Wymieszaj wszystkie
składniki i używaj do przyprawiania
kurczaka, steków lub warzyw.

Recipe

Mieszanka przypraw Chipotle

1 łyżeczka chili w proszku
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki słodkiej papryki
2 ząbki czosnku
1–1 ½ łyżki oliwy z oliwek
¼ łyżeczki pieprzu
½ łyżeczki proszku cebulowego
1 wykałaczka z olejkami Cumin
1 kropla olejku Lime
1 wykałaczka olejku Cilantro (opcjonalnie) Wymieszaj
wszystkie składniki razem i użyj do przyprawiania taco z
mięsem, kurczaka lub wieprzowiny.



Nieograniczone możliwości

Teraz kiedy już wiesz jak używać olejków eterycznych w kuchni, czas wypróbować nowe przepisy. Eksperymentuj z różnymi smakami i przepisami, zobaczysz jak prosto uświetić danie mocną olejków eterycznych. Zawsze stosuj się do zasad bezpieczeństwa, dzięki czemu swój sposób jedzenia, picia i gotowania wprowadzisz na nowy wyższy poziom dzięki olejom eterycznym w kuchni.