

eBOOK dōTERRA®

Cozinhando com Óleos Essenciais



.....

CAPÍTULO 1 Por que cozinhar com óleos essenciais?

CAPÍTULO 2 Cozinhar com óleos essenciais é seguro?

CAPÍTULO 3 Práticas recomendadas

CAPÍTULO 4 Receitas com óleos essenciais

.....

1

CAPÍTULO

Por que cozinhar com óleos essenciais?

Um dos maiores benefícios dos óleos essenciais é sua grande variedade de usos. Com tantos óleos diferentes, cada um com vantagens e benefícios exclusivos, você pode incorporar os óleos essenciais praticamente em qualquer aspecto de sua rotina e seu estilo de vida diários. Os óleos essenciais podem ajudar em coisas como o relaxamento e o sono, o embelezamento da pele e dos cabelos, para fazer uma massagem suavizante, entre outros. Já que cozinhar, comer e beber são uma parte muito natural de nosso dia a dia, não é de surpreender que os óleos essenciais sejam úteis também na cozinha.

Com tantas opções de condimentos, temperos e extratos no mercado que podem ajudar-nos a realçar os alimentos, você pode estar se perguntando: “Por que eu deveria cozinhar com óleos essenciais?” Enquanto os métodos culinários dependem do regime alimentar e de preferências pessoais, existem vários benefícios no uso dos óleos essenciais na culinária. Não só eles proporcionam um sabor marcante em qualquer refeição, como também proporcionam uma maneira segura e natural de condimentar a comida e oferecer conveniência quando não houver ingredientes frescos disponíveis.



Acréscetar sabor

Os óleos essenciais são naturalmente potentes e fortes, porque são muito concentrados e extraídos diretamente de fontes naturais. A pureza e o poder de ação dos óleos essenciais os tornam perfeitos para acrescentar sabor a qualquer prato. Como os óleos essenciais são muito potentes, não é preciso muito para acrescentar um sabor extra às suas entradas, bebidas, carnes e sobremesas favoritas, entre outras coisas.

Ingredientes seguros e naturais

Apesar de haver muitos condimentos, temperos e extratos disponíveis que podem ajudar a dar sabor aos alimentos, muitas dessas opções contêm ingredientes que são muito processados ou questionáveis. Ao usar óleos essenciais para condimentar seus alimentos e realçar sua culinária, não só você terá uma infinidade de opções para preparar refeições saudáveis e criativas, como poderá ficar tranquilo(a), sabendo exatamente o que está colocando na comida. Conforme foi mencionado, os óleos essenciais são extraídos diretamente de recursos naturais, e não contêm ingredientes processados ou prejudiciais. Lembre-se de que nem todos os óleos essenciais são criados da mesma maneira, e às vezes, alguns deles podem conter enchimentos ou ingredientes sintéticos. Ao usar óleos essenciais com pureza testada e garantida em sua culinária, você poderá desfrutar dos benefícios de sabores e ingredientes naturais.

Conveniência

Apesar de as pessoas preferirem usar ingredientes crus ou frescos para temperar a comida, esse tipo de ingrediente nem sempre está disponível a qualquer hora. Ter óleos essenciais à mão facilita as coisas quando você não tem tempo para ir ao mercado e comprar manjeriço fresco, ou acabou de usar o último limão que tinha em casa. Além disso, pode ser difícil encontrar ingredientes frescos o ano todo, já que algumas ervas, temperos e frutas só se encontram disponíveis em certas épocas.

Além de proporcionarem um modo conveniente de temperar os alimentos, os óleos essenciais também podem ser mais econômicos a longo prazo. Como só é preciso usar uma quantidade diminuta de óleo essencial para acrescentar sabor a qualquer prato, você pode economizar dinheiro porque não terá de repor os ingredientes com tanta frequência. Como os óleos essenciais continuam bons por muito tempo, você também não tem que se preocupar se os ingredientes frescos vão estragar se não usá-los antes do prazo de validade. Apesar de que usar ingredientes frescos ainda seja um modo maravilhoso de aprimorar sua culinária, os óleos essenciais proporcionam uma maneira conveniente de acrescentar sabor quando for necessário.



CAPÍTULO

2

Cozinhar com óleos essenciais é seguro?

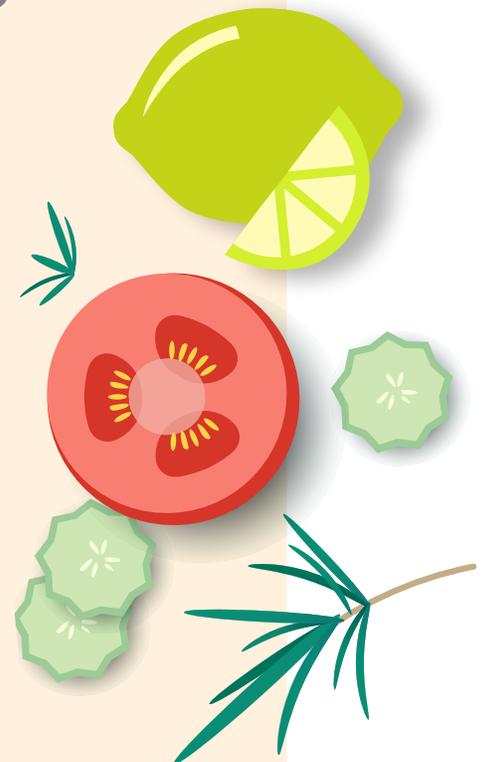
Embora algumas pessoas sejam céticas sobre o consumo de óleos essenciais, seu uso por ingestão tem sido praticado há séculos e não é uma nova moda misteriosa e passageira. As pessoas têm consumido óleos essenciais com sucesso e em segurança por muitos anos, e o segredo do uso seguro é seguir as diretrizes apropriadas de segurança. Como qualquer substância, os óleos essenciais só apresentam riscos quando usados de maneira imprópria ou na quantidade incorreta. Vamos falar com mais detalhes sobre as importantes diretrizes de segurança ao se cozinhar com óleos essenciais no capítulo três.

Você provavelmente já consome pequenas quantidades de óleos essenciais em sua alimentação

Como os óleos essenciais são obtidos de plantas, frutos e substâncias naturais, o corpo é bem equipado para processá-los. Frutos, partes de plantas e extratos já fazem parte normal de nossa alimentação, o que torna seguro para o corpo ingerir óleos essenciais e processá-los de modo adequado. Como outras coisas que consumimos, os óleos essenciais são ingeridos pelo sistema digestivo, entram na corrente sanguínea e podem ser metabolizados pelos órgãos. Como o corpo é capaz de processar e metabolizar óleos essenciais com facilidade, cozinhar com os óleos é um modo simples de enriquecer os alimentos que consumimos todos os dias.

Escolha óleos essenciais que sejam seguros para ingestão

Antes de acrescentar óleos essenciais aos alimentos, certifique-se de que cada óleo que você pretende utilizar foi aprovado para consumo seguro e para ingestão. Os seguintes óleos essenciais são considerados seguros para ingerir:



Manjeriçã	Copaíba	Capim-Limão	Camomila Romana
Bergamota	Olíbano	Limão	Alecrim
Pimenta Preta	Gerânio	Manjerona	Sândalo havaiano
Canela Cássia	Gengibre	Melaleuca	Pinheiro Siberiano
Coentro	Toranja	Mirra	Ylang Ylang
Canela	Zimbro	Orégano	
Sálvia Esclareia	Lavanda	Patchuli	
Cravo	Limão Siciliano	Hortelã-Pimenta	

Nem todos os óleos essenciais são seguros para consumo

Apesar de a lista acima identificar óleos essenciais que são seguros para uso por ingestão, nem todos os óleos essenciais são aprovados para esse tipo de uso. Devido a sua constituição química, alguns óleos essenciais nunca devem ser adicionados aos alimentos ou ingeridos, qualquer que seja a quantidade. Eis aqui uma lista dos óleos essenciais que não são seguros para ingestão:

Arborvitae	Cipreste	Eucalipto	Wintergreen
Cedro	Abeto de Douglas	Nardo	

Os óleos essenciais de alta qualidade e adequadamente testados são seguros para consumo

Conforme foi mencionado anteriormente, nem todos os óleos essenciais são criados da mesma maneira. Alguns adicionam enchimentos ou substituições em seus óleos essenciais que diminuem a eficácia, o poder de ação e a pureza do óleo. Por outro lado, outros utilizam métodos abrangentes de testes para assegurar que os óleos não contenham quaisquer substâncias prejudiciais ou contaminantes, e que sejam tão puros e de alta qualidade quanto possível. Apenas lembre-se, nem todos usam testes para assegurar a qualidade. Antes de usar óleos essenciais na culinária, é importante que você saiba como foram produzidos. Os óleos foram cuidadosamente colhidos e destilados? Foram testados quanto a possíveis contaminantes ou substâncias prejudiciais? Se você pretende utilizar óleos essenciais na culinária, o melhor é usar óleos de alta qualidade e extensivamente testados que possam lhe proporcionar os melhores resultados.

A dōTERRA® utiliza o processo de testes de qualidade CPTG® - Certificado de Pureza Testada e Garantida - para assegurar que os óleos essenciais sejam seguros para uso. Em várias rodadas de testes rigorosos, os óleos essenciais são examinados de perto para assegurar que não contenham quaisquer contaminantes ou substâncias prejudiciais.

CAPÍTULO

3

Práticas recomendadas

Cozinhar com óleos essenciais é um jeito divertido e simples de preparar refeições criativas ou de tornar suas refeições prediletas um pouquinho mais interessantes. O modo como você usará os óleos essenciais para cozinhar vai depender de seu gosto pessoal, de que tipo de alimento estará preparando e de qual óleo estará usando. Ao seguir algumas diretrizes simples, você poderá desfrutar facilmente dos benefícios de cozinhar com óleos essenciais.

Óleos essenciais e cozinhar utilizando calor

Como os óleos essenciais são facilmente afetados pelo calor, algumas pessoas se perguntam se cozinhar com calor pode diminuir a eficácia do óleo. Cozinhar com calor pode evaporar os óleos essenciais devido ao vapor, então é melhor adicionar o óleo essencial ao final da receita, se possível. Quanto menos tempo o óleo essencial for exposto ao calor, mais sabor conservará, então, se possível, acrescente-o bem no final do preparo, ou após o prato ter sido removido do calor e tido tempo de esfriar.

É claro, nem sempre é possível adicionar o óleo essencial mais tarde, principalmente quando for assar ou fazer algo no vapor. Se sua receita pedir que você asse, use vapor, cozinhe em fogo brando ou use fervura, e você não puder acrescentar o óleo essencial no final, simplesmente adicione uma quantidade maior de óleo, já que parte dele se perderá no processo de assar, aplicar vapor, cozinhar em fogo baixo ou ferver. Se estiver planejando acrescentar o óleo essencial depois que o prato tiver sido removido do calor, será preciso usar uma quantidade muito menor. Quando utilizar óleos essenciais fortes, como Orégano ou Manjeriçã, pode ser vantajoso deixar o óleo cozinhar em fogo brando ou evaporar, já que isso proporcionará um sabor mais delicado e agradável.



Utensílios de cozinha

Ao cozinhar com óleos essenciais, é melhor usar utensílios que sejam de aço inoxidável, cerâmica ou vidro, pois os óleos essenciais podem potencialmente danificar alguns tipos de plástico. Ao misturar ingredientes que contenham óleos, evite fazer a mistura em tigelas ou recipientes de plástico e tente sempre utilizar vidro, cerâmica ou aço inoxidável a fim de proteger e preservar seus utensílios.



Medidas

A quantidade de óleos essenciais que você acrescenta a qualquer receita depende muito do tipo de óleo que estiver usando, de suas preferências pessoais de paladar, se estiver usando o óleo em lugar de ingredientes crus, frescos ou secos, do número de porções que vai preparar e de outros fatores. Apesar de ser interessante saber a quantidade exata de óleo essencial que deve ser acrescentada a uma receita, existem tantas variáveis envolvidas na culinária que a questão é mais um processo de experimentação e tentativa e erro. Talvez seja necessário ter um pouquinho de prática ao cozinhar com óleos essenciais antes de se ter uma ideia de quanto óleo adicionar para satisfazer suas receitas específicas e preferências de sabor. Apesar de não haver um guia de medidas à prova de erro, existem algumas diretrizes que ajudarão você enquanto vai experimentando os óleos essenciais na culinária.

O método do palito de dente

Uma coisa que torna muito conveniente cozinhar com óleos essenciais é que é necessário usar uma quantidade muito menor de óleo essencial para condimentar os alimentos do que se você estivesse usando temperos, condimentos ou agentes flavorizantes secos. Como os óleos essenciais têm um poder de ação muito grande, mesmo uma pequenina quantidade pode dar um sabor bem forte ao seu prato. Muitas vezes, até uma única gota de óleo essencial pode ser demasiadamente intensa, principalmente se o óleo for particularmente forte. Quando começar a fazer experiências com óleos essenciais na culinária, é melhor usar o método do palito de dente. Mergulhe a ponta de um palito de dente limpo no frasco de óleo essencial e misture os ingredientes com o palito. Isso permitirá que a menor quantidade possível de óleo seja adicionada, para não correr o risco de estragar seu prato ao acrescentar sabor demais. Depois de mexer a comida com o palito, faça um teste de paladar para saber se precisa adicionar mais óleo ou não. Essa é a maneira mais segura de adicionar sabor lentamente ao prato sem arruiná-lo por ter usado óleo demais.



Óleos com grande poder de ação

É importante observar que alguns óleos essenciais que foram aprovados para uso interno ainda são muito potentes e precisam ser alterados ou modificados antes do consumo interno. Os seguintes óleos essenciais têm um poder de ação extremamente forte e os usuários sempre devem empregar o método do palito ao usarem esses óleos na culinária:

Canela Cássia
Canela

Cravo

Orégano

Esses óleos devem ser adequadamente diluídos quando forem adicionados a bebidas. Para assegurar a diluição adequada desses óleos, use pelo menos 120 ml de líquido quando adicionar qualquer um dos óleos relacionados acima a suas bebidas.

Como posso saber quanto óleo essencial devo acrescentar?

Conforme foi mencionado, a quantidade de óleo essencial que você vai acrescentar a seus pratos dependerá de muitas variáveis diferentes, como a receita que estiver preparando, quantas porções estiver preparando, que tipo de óleo estiver usando e suas preferências de paladar. Na maioria dos casos, é melhor começar utilizando o método do palito e lentamente adicionar cada vez mais óleo à receita. Assim que tiver um pouco de experiência ao cozinhar com óleos essenciais, você poderá aferir melhor quanto óleo deve acrescentar a uma receita e não precisará provar a comida todas as vezes depois de adicionar um pouquinho de óleo com o palito.

Em alguns casos, é adequado adicionar uma gota inteira (ou várias gotas) de um óleo essencial, mas lembre-se: uma vez que você tenha acrescentado um óleo essencial ao seu prato, não é possível retirá-lo. Sempre é possível adicionar mais óleo, mas assim que for acrescentado, não é mais possível retirar o sabor; então, tenha cuidado quando adicionar óleos essenciais às refeições e continue a usar o método do palito até que se sinta mais à vontade para cozinhar usando óleos essenciais.



Método do Palito de Dente

Permite que você acrescente a menor quantidade de óleo essencial. Use com óleos essenciais particularmente fortes. Faça um teste de paladar antes de acrescentar mais.



Uma Gota

É útil quando você estiver preparando grandes quantidades de alimento. Funciona para os óleos essenciais quimicamente suaves.



Várias Gotas

Pode ajudar a preservar o sabor no preparo de assados ou quando cozinhar com calor. É melhor para grandes quantidades de alimento ou quando usar óleos essenciais suaves. Coloque as gotas em uma colher ou use um conta-gotas para colocar quantidades exatas.

Não coloque as gotas de óleo essencial diretamente no prato

Quando tiver decidido quanto óleo essencial vai usar em uma receita, é importante que você não adicione o óleo diretamente no prato, na vasilha ou panela, mas que coloque o óleo primeiro em uma colher. Quando despejar óleos essenciais, é fácil cair mais de uma gota do frasco, de modo que se você segurar o frasco diretamente sobre o prato, poderá colocar mais óleo do que pretendia. Ao colocar o óleo primeiro em uma colher, você poderá ter a certeza de colocar exatamente uma gota (ou a quantidade que precisar), antes de acrescentá-lo ao prato.

Se achar difícil colocar quantidades exatas ao cozinhar com óleos essenciais, pode ser útil utilizar um conta-gotas para ajudar a conseguir gotas precisas. Também é importante lembrar-se de colocar a tampa no frasco de óleo essencial quando ele não estiver sendo utilizado no processo de cozinhar. O ato de cozinhar pode tornar as coisas desorganizadas, e deixar o frasco tampado evitará que você o derrube e perca o precioso óleo.

Lembre-se: sempre é possível adicionar mais óleo, mas quando acrescentar uma gota de óleo essencial ao alimento, não é possível retirá-lo.

Guia do paladar ao cozinhar com óleos essenciais

Quando se trata de condimentar os alimentos com óleos essenciais, as opções são ilimitadas. Os óleos essenciais podem ajudar a agregar um sabor forte a praticamente qualquer bebida, sobremesa, sopa, carnes, pães, e a lista é imensa. Se estiver apenas começando, o guia do paladar abaixo pode ajudar a proporcionar ideias de como combinar certos óleos essenciais com seus alimentos e bebidas prediletos.

Cítricos

Óleos comuns: Bergamota, Toranja, Limão-Siciliano, Limão, Tangerina, Laranja-lima

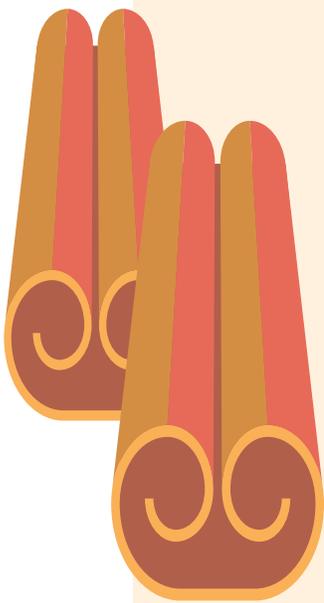
Úteis para: bebidas, alimentos cozidos ou assados, iogurte, patês, molhos e para dar sabor ácido

Descrição do sabor: ácido, doce, pungente, refrescante

Os óleos cítricos conseguem acrescentar um sabor doce e refrescante a bebidas como chá, água ou smoothies e conferir acidez a qualquer receita de alimentos assados, como broinhas, muffins ou cookies. Os óleos cítricos também podem ser úteis para dar sabor a iogurtes ou a seus patês e receitas de molho preferidos. Considere usar óleos cítricos em receitas que pedem o sabor ácido de limão-siciliano, limão, laranja ou tangerina. Se a receita pedir o sabor da fruta inteira, provavelmente serão necessárias algumas gotas de óleo essencial para chegar ao sabor necessário.

Lembre-se, os óleos essenciais cítricos são obtidos da casca da fruta e não do suco. Por esse motivo, é fácil usar óleos cítricos para substituir a acidez da fruta pedida na receita, mas não necessariamente em receitas que pedem o suco da fruta.





Condimentados

Óleos comuns: Pimenta Preta, Canela Cássia, Canela, Gengibre, Erva Doce **Úteis para:** substituir ervas secas ou frescas, pratos italianos, marinar carnes, sopas, pães, massas, batatas

Descrição do sabor: herbal, fresco, acentuado, quente

Os óleos condimentados são úteis quando se deseja adicionar um realce de sabor ao prato. Óleos essenciais como os de Pimenta Preta e Gengibre podem ajudar a realçar os sabores naturais ao cozinhar, e óleos como o de Erva Doce podem ajudar a conferir sabor extra tanto a receitas doces como condimentadas. Os óleos de Canela e Canela Cássia são fortes e condimentados, e são um ótimo acréscimo a receitas doces de alimentos assados ou consumidos no café da manhã. Tenha em mente que todos esses óleos condimentados são extremamente fortes, de modo que é preciso usar só um pouquinho para acrescentar um intenso sabor ao prato. Por esse motivo, sempre é melhor começar utilizando o método do palito ao acrescentar qualquer um desses óleos, fazendo um teste de paladar durante o preparo.

Herbais

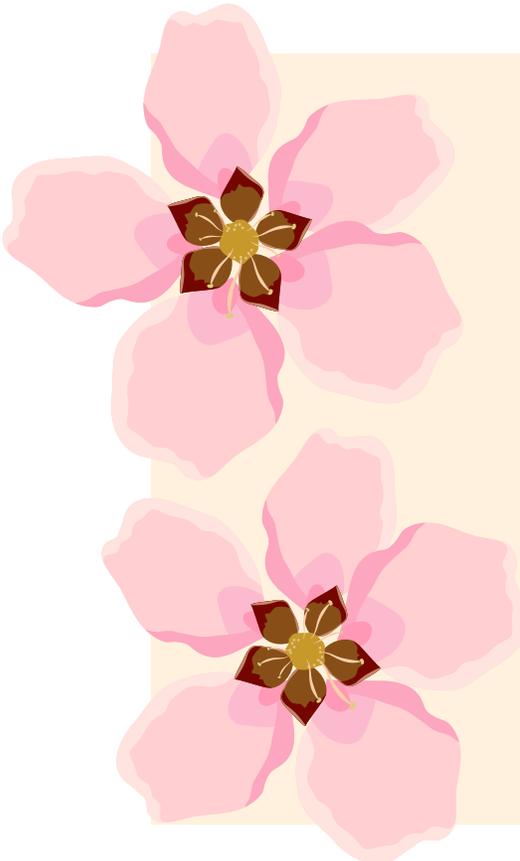
Óleos comuns: Manjeriçã, Coentro, Manjerona, Orégano, Alecrim

Úteis para: substituir ervas secas ou frescas, pratos italianos, marinar carnes, sopas, pães, massas, batatas

Descrição do sabor: herbal, fresco, acentuado, quente

O uso de ervas frescas ou secas tem sido um método muito utilizado para se adicionar sabor aos alimentos por séculos. Apesar de ser esse um modo eficaz de se conseguir certos sabores na culinária, pode ser divertido substituir suas ervas normais por óleos essenciais de vez em quando. Não só os óleos essenciais são práticos quando não se tem acesso a ervas frescas ou caso seus temperos secos tenham acabado, como também podem ajudar a acrescentar bastante sabor. Além de usar óleos essenciais herbais para substituir ervas secas ou frescas em uma receita, esses óleos podem dar uma contribuição maravilhosa a seus pratos italianos, sopas, pães, massas, batatas, carnes marinadas e muito mais. Como as ervas secas ou frescas, você também pode utilizar vários desses óleos essenciais herbais em um único prato para obter um buquê adorável de sabores. Lembre-se, muitos desses óleos são extremamente potentes e devem ser adicionados aos alimentos pelo método do palito de dente para assegurar que você não tempere em excesso ou estrague o prato ao usar óleo demais.





Florais

Óleos comuns: Lavanda, Gerânio

Úteis para: suavizar sabores cítricos, acrescentar um toque a receitas simples, sobremesas, chá

Descrição do sabor: leve, pulverulento, doce

Embora os óleos florais sejam mais comumente usados em produtos de beleza e fragrâncias, e com menos frequência na culinária, existem certos óleos essenciais florais que podem ajudar a conferir um toque inesperado de sabor em sobremesas leves como cookies e bolos, geleias e chá. Devido a seu sabor doce e pulverulento, os óleos florais também podem ser úteis para suavizar sabores cítricos fortes em uma receita para alcançar equilíbrio. Os óleos essenciais florais são extremamente fortes e portanto apenas quantidades muito pequenas devem ser adicionadas ao cozinhar, utilizando-se o método do palito.

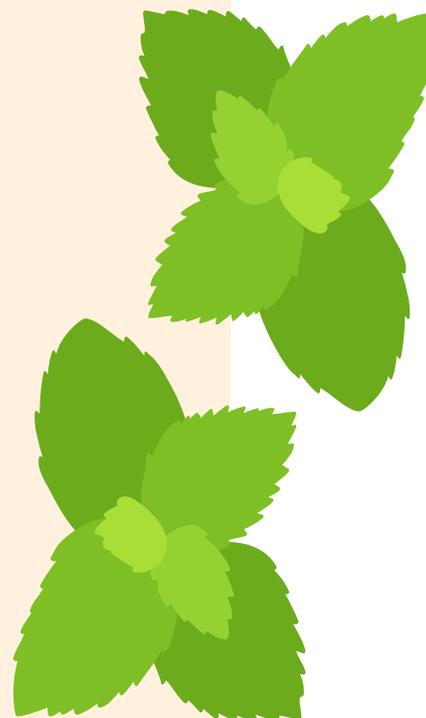
Mentolados

Óleos comuns: Hortelã-Pimenta, Hortelã-Verde

Úteis para: bebidas, sobremesas, saladas, certas carnes

Descrição do sabor: mentolado, frio, refrescante, doce

A menta é um agente aromatizante muito utilizado no mundo da culinária, e os óleos essenciais mentolados podem ser extremamente úteis no preparo de sobremesas e doces com sabor de menta, ou em qualquer ocasião em que você queira acrescentar um elemento gelado e refrescante à sua receita. Muitas receitas que levam carneiro ou frango frequentemente utilizam o sabor da menta para complementar os sabores da carne, ou mesmo para complementar sabores picantes ou condimentados. A menta também é utilizada em conjunto com outras ervas, já que possui um sabor herbáceo e fresco. Como os óleos essenciais mentolados são muito potentes, apenas uma pequena quantidade de óleo é necessária para se obter um sabor forte. Sempre use um palito para acrescentar óleos mentolados a uma entrada ou um prato. Uma gota inteira de óleo mentolado pode ser usada quando o óleo for acrescentado a bebidas como chás e smoothies.



4

CAPÍTULO

Receitas com óleos essenciais

Agora que você aprendeu as melhores maneiras de se utilizar óleos essenciais na culinária, aqui estão algumas receitas que ajudarão você a praticar. Lembre-se, cozinhar com óleos essenciais precisa de um pouco de experimentação para se chegar à perfeição, mas as possibilidades são infinitas!

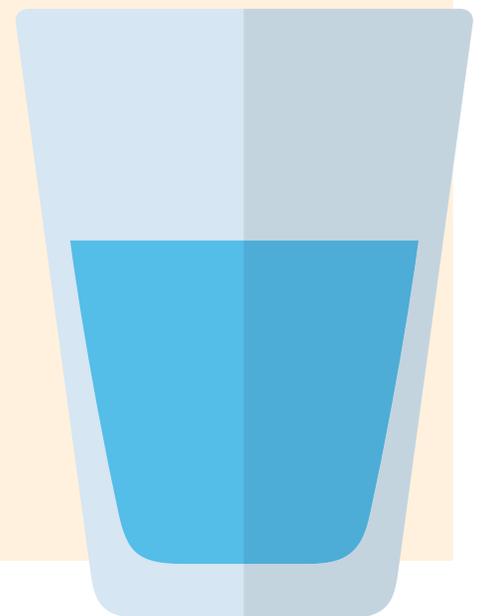
Bebidas

Adicionar óleos essenciais às bebidas é uma das maneiras mais fáceis de desfrutar de seus sabores fortes e refrescantes. Quando quiser dar um toque ácido a qualquer uma de suas bebidas preferidas, aqui estão algumas ideias de como acrescentar óleos essenciais às bebidas:

Água

Adicionar uma ou duas gotas de óleo essencial à água é um modo simples de fazer uma bebida cheia de sabor. Quer você esteja buscando um modo criativo de aumentar seu consumo diário de água, diminuir o consumo de refrigerantes ou bebidas doces, adicionar óleos essenciais à água é uma das maneiras mais eficazes de usufruir os óleos essenciais.

- *Adicione uma ou duas gotas de óleo de Limão Siciliano a um copo d'água quando não houver limões frescos à disposição.*
- *Caso esteja tentando beber menos refrigerantes ou bebidas adoçadas, adicione óleos essenciais à água para obter um sabor potente.*
- *Adicione óleos essenciais revigorantes à água pela manhã para ter um início de dia refrescante.*
- *Coloque uma gota de Canela Cássia na água quando fizer caminhadas, para hidratação.*
- *Adicione uma gota de óleo de Canela com mel a água quente e beba devagarinho para uma sensação confortante.**
- *Coloque uma gota de óleo de Limão em um copo d'água para melhorar o sabor e desfrutar de seu efeito refrescante.**
- *Misture óleo de Melaleuca, Hortelã-Pimenta e Limão-Siciliano em um copo d'água e beba para refrescar o hálito.*



Chá

Se você gosta de beber chá, os óleos essenciais proporcionam uma maneira natural de acrescentar uma variedade de sabores à sua bebida, tornando a hora do chá infinitamente mais divertida. Apenas uma pequena quantidade de óleo essencial é necessária para proporcionar à sua mistura de chá um sabor forte; portanto, certifique-se de não adicionar muito, principalmente se estiver bebendo em uma xícara pequena ou usando óleos fortes.

Quais óleos essenciais combinam melhor com o chá?

Bergamota
Canela

Limão Siciliano

Hortelã-Pimenta

Camomila Romana

Outras Bebidas

Apesar de que adicionar óleos essenciais a um copo d'água ou a uma xícara de chá proporciona um modo simples de utilizar óleos essenciais para enriquecer sua bebida, é possível adicionar óleo essencial a praticamente qualquer bebida para aprimorar seu sabor. Os óleos essenciais também funcionam bem em smoothies, raspadinhas, limonadas, chocolate quente e muitas outras das suas bebidas favoritas.

Receita

Smoothie Verde dōTERRA™ de Gengibre e Pera

Ingredientes

1 xícara bem cheia de espinafre fresco
1 xícara bem cheia de pera congelada em cubos (corte as peras frescas e congele por uma hora)
½ xícara de iogurte grego natural desnatado
1 colher de sopa de manteiga de amêndoa
1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar ou do leite de sua preferência
1 colher de chá de mel puro
½ colher de chá de extrato de baunilha
1 gota de óleo essencial de Gengibre

Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar cremoso e liso.

Receita

Limonada de Framboesa dōTERRA™

Ingredientes

Purê de Framboesa
2 xícaras de framboesa
½ xícara de açúcar ou mel
1 xícara de água

Bebida

Limão, água mineral gaseificada, gelo, óleo essencial de Limão

Preparo

1. Em uma panela pequena, misture 1 xícara de água, ½ xícara de açúcar ou mel e 2 xícaras de framboesa.
2. Cozinhe até dissolver o açúcar. Deixe esfriar e coe.
3. Para servir, coloque em um copo o purê de framboesa (mais ou menos 2 colheres de sopa), gelo, o sumo de um limão e 1-2 gotas de óleo essencial de Limão. Complete com água gaseificada.
4. Enfeite com limão e framboesa. Aproveite!

Marinadas

Como os óleos essenciais conseguem proporcionar sabores doces, condimentados e fortes, são o acréscimo perfeito para suas marinadas prediletas. Esteja você marinando carnes, legumes, frutos do mar ou qualquer outra coisa que esteja querendo cozinhar, acrescentar óleos essenciais dará ao seu prato aquela dose extra de sabor. A quantidade de óleo essencial a acrescentar à marinada vai depender do que você está marinando, de quanto tempo o alimento vai permanecer na mistura e de quanto líquido constitui a marinada. Porém, é melhor adicionar uma pequena quantidade de óleo essencial à marinada. Comece com uma gota no caso da maioria dos óleos essenciais e aumente conforme seja preciso.

Quais são os melhores óleos essenciais para marinadas?

Manjericão

Coentro

Limão

Orégano

Pimenta Preta

Gengibre

Manjerona

Alecrim

Cardamomo

Limão Siciliano

As seguintes marinadas com óleos essenciais funcionam bem com frango, peixe, carne bovina, carne suína, camarão, legumes e outros.

Receita

Marinada de Chile e Limão com óleo essencial de Limão

1½ colher de sopa de coentro fresco, picado
2 colheres de sopa de mel ou agave
2 colheres de sopa de água
8 gotas de óleo essencial de Limão
1 dente de alho, picado
1 colher de sopa de chile em flocos
1½ colher de sopa de gengibre
2 colheres de sopa de óleo de coco

Receita

Marinada Agridoce com óleo essencial de Laranja-lima

½ xícara de vinagre balsâmico
½ xícara de mel
½ xícara de açúcar mascavo light, socado
¼ xícara de molho de soja com baixo teor de sódio
2 dentes de alho, picados
6-8 gotas de óleo essencial de Laranja-lima

Receita

Marinada Balsâmica de Alecrim com óleo essencial de Alecrim

½ xícara de vinagre balsâmico
¼ xícara de azeite
1 colher de chá de sal
2 colheres de chá de pimenta
2 gotas de óleo essencial de Alecrim

Receita

Marinada de Salsinha e Manjericão com óleo essencial de Manjericão

1 xícara de salsinha, picada
2 dentes de alho, picados
2 colheres de sopa de azeite
2 gotas de óleo essencial de Manjericão

Pães, Bolos e Tortas

O uso de óleos essenciais no forno proporciona um modo simples de acrescentar mais sabor às suas sobremesas e pães favoritos, e a tudo mais que você gosta de fazer ao forno. Seja para dar um toque de sabor à sua receita preferida de cookie ou dar à sua receita de sobremesa um gostinho saudável, os óleos essenciais com certeza serão práticos quando você assar pães, bolos e tortas.

Lembre-se, quando os óleos essenciais são assados no forno, uma grande parte do óleo evaporará devido ao calor. Por esse motivo, é melhor acrescentar um pouco mais de óleo à mistura antes de colocá-la no forno. Tenha em mente que os óleos fortes ainda precisam ser usados em quantidades menores, mas os óleos que têm uma química mais suave podem ser usados generosamente para garantir que o sabor resista ao processo de assar.



Receita

Cupcakes de Lavanda dōTERRA™ com Cobertura de Cream Cheese e Lavanda com óleo essencial de Lavanda

Porções: 12

Tempo de preparo: 5-10 minutos

Tempo de cozimento: 25-30 minutos

Ingredientes

Cupcakes de Lavanda

- 2¾ xícaras de farinha de trigo
- 1½ xícara de açúcar granulado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ¾ colher de chá de sal
- ¾ xícara de manteiga, amolecida
- 4 claras grandes de ovo, mais um ovo inteiro, grande
- 1 xícara de leite integral
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1-2 gotas de óleo essencial de Lavanda

Cobertura de Cream Cheese e Lavanda

- 1 xícara (2 tabletes) de manteiga, à temp. ambiente
- 450 g (2 pacotes) de Cream Cheese, à temp. ambiente
- 5 xícaras de açúcar refinado
- Sementes de baunilha (equivalentes a 1 vagem)
- 1 palito de dente com óleo essencial de Lavanda

Preparo

Cupcakes de Lavanda

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque as forminhas, forrando as cavidades da forma de muffins.
3. Misture os ingredientes secos em velocidade baixa por 2 minutos.
4. Acrescente a manteiga amolecida e misture até ficar homogêneo..
5. Acrescente as claras, uma por vez, depois o ovo inteiro, batendo bem após adicionar cada um(a) para começar a estruturar o bolo. Raspe os lados da tigela após adicionar cada ovo.
6. Em uma tigela pequena, bata manualmente o leite com a baunilha e o óleo essencial de Lavanda. Acrescente à massa ½ de xícara por vez. Bata por 1-2 minutos após cada acréscimo, até ficar fofo. Raspe os lados e o fundo da tigela.
7. Despeje a massa nas forminhas preparadas e asse por 25 a 30 minutos ou até que um palito inserido no meio saia limpo. Retire do forno e resfrie por completo em uma bandeja de tela.

Cobertura de Cream Cheese e Lavanda

1. Com uma batedeira, utilizando as pás (raquete), não o batedor normal, misture a manteiga e o cream cheese, por uns 3 minutos em velocidade média, até ficar bem liso. Raspe os lados e o fundo da tigela para obter uma mistura uniforme.
2. Acrescente o extrato de baunilha e o palito de óleo essencial de Lavanda e misture. Lentamente acrescente o açúcar refinado. Continue a acrescentar até obter a doçura e a espessura desejadas. Prove para sentir o sabor e adicione mais óleo essencial de Lavanda, um palito de dente por vez, para chegar ao sabor desejado.
3. Espalhe a cobertura sobre os cupcakes frios e refrigere até servir.

Receita

Muffins de Mirtilo e Laranja dōTERRA™ com óleo essencial de Laranja Selvagem

Porções: 12

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de cozimento: 30-40 minutos

Ingredientes

½ xícara de manteiga, amolecida
½ xícara de mel
3 ovos grandes
1 xícara de suco de laranja
½ colher de chá de óleo essencial de Laranja-lima
1½ xícara de farinha
1½ colher de chá de fermento em pó
½ colher de chá de canela
¼ colher de chá de suco de limão
1 xícara de mirtilos
1½ xícara de coco

Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Faça um creme na batedeira com a manteiga e o mel.
3. Adicione os ovos, o suco de laranja e o óleo essencial de Laranja-lima e misture.
4. Adicione os ingredientes secos e misture bem.
5. Coloque os mirtilos, 1 xícara de coco e o suco de limão.
6. Coloque as forminhas nas cavidades da forma de muffins e despeje a massa.
7. Coloque por cima a ½ xícara restante de coco. (Se não gostar de coco, você pode usar amêndoas fatiadas.)
8. Asse por 30-40 minutos.

Molho picante

Acrescentar óleos essenciais a uma receita de molho picante não só realça o sabor como também pode economizar tempo quando não se tem ingredientes frescos. Por exemplo, se você não tiver tempo de ir à mercearia para comprar limão fresco, sempre pode adicionar uma gota de óleo essencial de Limão à sua receita de molho. Outros óleos essenciais como Coentro, Semente de Coentro e Limão Siciliano, podem ajudar a condimentar qualquer receita de molho picante sem qualquer esforço ou tempo de preparo extra.



Receita

Molho de Abacaxi e Nectarina dōTERRA™ com óleo essencial de Limão e Coentro

Porções: 6

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Ingredientes

1 abacaxi, fatiado e cortado em cubinhos

2 nectarinas pequenas, em cubinhos (se quiser mais nectarina, fique à vontade para acrescentar mais)

½ xícara de coentro picado

½ xícara de cebola vermelha, cortada em cubinhos (cerca de meia cebola média)

2 gotas de óleo essencial de Coentro

3 colheres de chá de sal marinho

Preparo

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deixe o molho assentar e resfriar por no mínimo quatro horas antes de consumir para dar tempo de marinar e maximizar os sabores.
3. Sirva com chips, sobre tacos de peixe ou como salada de frutas ácida, pura.

Molhos e patês

Seja para fugir de jantares sem graça nem gosto, fazer lanchinhos criativos para dar às crianças depois da escola ou misturar sua receita preferida de patê antes de receber amigos na próxima noite de jogo, adicionar óleos essenciais aos patês e molhos é um jeito fácil de levar mais sabor à mesa. Os óleos essenciais são ótimos para serem colocados no homus, no patê para os chips, em cremes e muito mais. Adicionar uma gota de óleo essencial a um simples molho pesto ou marinara também pode dar vida a qualquer receita simples de massas. Como os patês e molhos são com frequência servidos em porções pequenas, adicione os óleos essenciais utilizando o método do palito para assegurar que você não vai ofuscar a receita com óleo demais.

Receita

Homus de Alecrim e Limão Siciliano dōTERRA™ com óleo essencial de Limão Siciliano e Alecrim

Porções: 12-15

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Ingredientes

1 lata de grão de bico orgânico (com metade do líquido drenado)

2 dentes de alho, descascados

2 colheres de sopa de azeite orgânico prensado a frio

2 colheres de sopa de Tahine

Suco de ½ limão siciliano

2 gotas de óleo essencial de Limão Siciliano

1 colher de chá de sal marinho

Preparo

1. Misture todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo.
2. Leve ao refrigerador por 30 minutos e sirva com pepino fatiado, cenoura, salsa, tomate cereja, biscoitos de água e sal, pão sírio e outras coisas.

Salada

Se quiser um jeito fácil de dar aquele gostinho ácido a qualquer receita de salada, os óleos essenciais podem ajudar a dar um toque de sabor refrescante, saudável ou revigorante. Quer esteja você preparando uma salada verde tradicional, salada de frango, de macarrão, quinoa, batatas ou qualquer outra coisa, um pouquinho de óleo essencial pode ajudar a levar sua receita comum de salada a um nível superior. Se você gosta de preparar seu próprio molho para saladas, os óleos essenciais são fáceis de incorporar às receitas de molhos para salada, principalmente nos molhos cuja base é o próprio óleo.

Como muitas receitas de salada exigem que ela esfrie na geladeira, é importante observar que os sabores dos óleos essenciais vão ficar cada vez mais fortes quanto mais eles ficarem em contato com o alimento. Se a sua salada de batatas ou de macarrão vai ficar na geladeira por um dia antes de ser servida, considere adicionar os óleos essenciais pouco antes de servir (em vez de adicioná-los no momento do preparo) para assegurar que o sabor não ficará muito forte.



Receita

Salada de Morango e Amêndoas dōTERRA™ com Vinagrete de Framboesa e Limão, com óleo essencial de Limão

Porções: 4

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Ingredientes

Salada de Morango e Amêndoas

300 gramas de espinafre anão

450 gramas de morangos, cortados em fatias grossas

½ xícara de amêndoas fatiadas e torradas

½ xícara de queijo feta desnatado

Vinagrete de Framboesa

2-4 gotas de óleo essencial de Limão

½ quilo de framboesas frescas

1 colher de sopa de mel

2 colheres de sopa de mostarda Dijon

2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto

¼ de xícara de azeite

Preparo

1. Em uma tigela pequena, esmague as framboesas.
2. Adicione os demais ingredientes do vinagrete e misture bem com um batedor manual.
3. Resfrie o vinagrete por 30 minutos.
4. Jogue o vinagrete sobre os ingredientes da salada.

Temperos

Apesar de os óleos essenciais darem bastante sabor a qualquer alimento ou bebida quando misturados sozinhos, você também pode combinar óleos essenciais com ingredientes secos para criar poderosas misturas de temperos para dar sabor a seus alimentos.

Receita

Tempero Misto Italiano

2 colheres de sopa de sal de alho ou 1 dente de alho

1 gota ou menos de Manjericão, Manjeron, Orégano ou Alecrim, ou qualquer combinação desses óleos.

Misture todos os ingredientes e use em sua receita favorita de massa italiana, sopa, molho ou carne.

Receita

Açúcar aromatizado com óleos essenciais

2 colheres de sopa de açúcar

1-3 gotas de óleo essencial de Laranja-lima, Tangerina, Limão Siciliano, Toranja, Bergamota ou Limão ou 1 palito de óleo essencial de Canela ou Canela Cássia.

Misture bem o óleo essencial e o açúcar. Polvilhe no chá, no café, na aveia matinal, na limonada ou sobre torradas.

Receita

Tempero Misto Oriental

2 colheres de sopa de sal marinho
1-2 gotas de Gengibre, Capim-Limão, Laranja-lima ou Pimenta Preta, ou qualquer combinação desses óleos.
Misture os ingredientes e use para temperar frango, carne de porco, legumes ou sopas.

Receita

Tempero de Alecrim e Alho

1 colher de sopa de sal
1 colher de chá de cebola em pó
1-3 gotas de óleo de Alecrim e Pimenta Preta
½ xícara de azeite
5 dentes de alho, picados
Misture todos os ingredientes e use para esfregar no frango, em bifes de carne bovina ou em legumes.



As possibilidades são infindáveis

Agora que você aprendeu sobre os melhores métodos de se cozinhar com óleos essenciais, é hora de praticar. Ao experimentar diferentes sabores e receitas, você verá como é fácil realçar qualquer refeição com o poder dos óleos essenciais. Ao observar sempre as diretrizes de segurança, e com o desejo de aprender enquanto pratica, você pode transformar sua maneira de comer, beber e cozinhar ao recorrer ao auxílio dos óleos essenciais na cozinha.