

dōTERRA EUROPE

# CUCINARE CON GLI OLI ESSENZIALI

Introduzione

# LA MAGIA IN CUCINA

Molto spesso cucinare è una routine ma, con le condizioni giuste può trasformarsi in un'occasione veramente speciale. Nel momento in cui diventa importante, cucinare un pasto equivale in un certo senso a vivere un'esperienza.

Unisce le persone. Può essere l'espressione della personalità o della cultura. Un solo boccone può richiamare alla mente l'infanzia o far ricordare un luogo preferito.

Sono queste le esperienze in cui la cucina smette di essere noiosa e si trasforma in un'esperienza straordinaria. Indipendentemente dal fatto che stiate preparando un grandioso banchetto per la famiglia, o una cena romantica per voi e il vostro partner, o ancora la cena che sperate sia apprezzata dai vostri figli, il momento dei pasti unisce. Per di più potete gustare al meglio i vostri piatti con ingredienti sicuri e naturali.

Gli oli essenziali offrono un mondo di sapori che aiutano a rendere il cibo ancora più magico. Iniziamo. Non vediamo l'ora di vedere quali fantastici manicaretti cucinerete.



# INDICE

• Capitolo 1

# PERCHÈ USARE GLI OLI ESSENZIALI IN CUCINA?

• Capitolo 2

# CUCINARE CON GLI OLI ESSENZIALI È SICURO?

• Capitolo 3 **BUONE PRASSI** 

• Capitolo 4

# RICETTE CON GLI OLI ESSENZIALI

Capitolo 1

# PERCHÈ USARE GLI OLI ESSENZIALI IN CUCINA?

Uno dei principali pregi degli oli essenziali è la loro ampia varietà di utilizzo. Con così tanti oli diversi, ognuno dei quali offre benefici e pregi unici, è possibile incorporare gli oli essenziali in quasi tutti gli ambiti della routine quotidiana e dello stile di vita. Gli oli essenziali possono essere usati per il relax, per la bellezza di pelle e capelli, in un massaggio rilassante, nella protezione dagli elementi esterni, etc. E poiché cucinare, mangiare e bere sono parte integrante della nostra vita quotidiana, non sorprende che gli oli essenziali siano utili anche in cucina.

Con tante scelte tra spezie, condimenti ed aromi in commercio, per esaltare il sapore del cibo, è naturale chiederci: "Perché dovrei utilizzare gli oli essenziali per cucinare?" Mentre i metodi di cottura dipendono spesso dalla dieta e dalle preferenze personali, chiunque può godere dei benefici dell'uso degli oli essenziali in cucina. Gli oli essenziali conferiscono un sapore intenso ai cibi e permettono anche di godere di tutti i benefici che l'olio essenziale può offrire, così come sono una soluzione perfetta quando non sono disponibili gli ingredienti freschi.



# AGGIUNGERE SAPORE INGREDIENTI NATURALI

Gli oli essenziali sono naturalmente efficaci e potenti perché sono altamente concentrati e ricavati direttamente da fonti naturali. La loro purezza e potenza li rendono perfetti per arricchire di sapore qualsiasi piatto. Poiché gli oli essenziali sono così potenti, basterà poco per aggiungere un tocco di sapore alle vostre pietanze preferite, alle bevande, carni, dessert e altro ancora.

# BENEFICI INTERNI

Quando si aggiunge un olio essenziale\* ad una pietanza o alla bevanda, non solo si percepiscono i sapori dell'olio, ma si ricevono anche tutti i benefici interni che l'olio offre. Cucinare con gli oli essenziali è un modo divertente e creativo di usare gli oli essenziali per via interna approfittando nel contempo dei benefici che offrono.

Sebbene siano disponibili moltissime spezie, condimenti ed aromi, molte di queste opzioni contengono sostanze molto manipolate o di dubbia qualità. Utilizzando gli oli essenziali per aromatizzare il cibo e arricchire i vari piatti, non solo avrete infinite alternative per preparare piatti sani e creativi, ma potrete anche stare tranquilli sapendo esattamente che cosa state mettendo nel vostro cibo. Come già detto, gli oli essenziali provengono direttamente da fonti naturali e non includono ingredienti elaborati o dannosi. Ricordate che non tutti gli oli essenziali sono uguali e alcune aziende utilizzano riempitivi o ingredienti sintetici nei loro oli. L'utilizzo in cucina di oli essenziali puri, permette di godere dei benefici di aromi e ingredienti naturali.

# PRATICITÀ

Sebbene alcune persone preferiscano utilizzare ingredienti non elaborati o freschi per insaporire i propri cibi, questi non sono sempre facilmente reperibili. Avere a portata di mano degli oli essenziali aiuta quando si è appena consumato l'ultimo limone o non si ha il tempo di andare in negozio a comprare il basilico fresco. Inoltre, può essere difficile trovare ingredienti freschi nel corso dell'anno, poiché alcune erbe, spezie e frutti sono disponibili solo in determinate stagioni. Gli oli essenziali alla fine possono anche essere più convenienti. Poiché basta una piccola quantità di olio essenziale per dare sapore a qualsiasi piatto, si può risparmiare denaro non dovendo continuamente sostituire gli ingredienti. Gli oli essenziali si mantengono buoni più a lungo, quindi non dovete più preoccuparvi per gli ingredienti freschi che vanno a male se non li si usa prima della





Capitolo 2

# CUCINARE CON GLI OLI ESSENZIALI È SICURO?

Per quanto alcuni siano scettici sul consumo di oli essenziali, in realtà l'uso interno degli oli essenziali esiste da secoli e non è una nuova o fantomatica moda passeggera. La chiave per utilizzare gli oli essenziali in modo sicuro è seguire le indicazioni di sicurezza. Come avviene per qualsiasi sostanza, gli oli essenziali presentano rischi solo se usati in modo improprio o in quantità non corrette. Nel terzo capitolo approfondiremo l'argomento delle indicazioni di sicurezza per l'utilizzo degli oli essenziali in cucina.

# GLI OLI ESSENZIALI SONO GIÀ PRESENTI NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE

Poiché gli oli essenziali sono ricavati da piante, frutta e fonti naturali, l'organismo è perfettamente in grado di elaborarli. Nella nostra alimentazione la frutta, parte delle piante e gli estratti sono presenti normalmente e questo permette al nostro organismo di assumere l'olio essenziale internamente e di elaborarlo adeguatamente. Come altre sostanze che consumiamo, gli oli essenziali vengono ingeriti e dall'apparato digerente entrano nel flusso sanguigno e possono essere quindi metabolizzati dagli organi. Il nostro corpo è pertanto in grado di assorbire e metabolizzare facilmente gli oli essenziali, per cui cucinare con gli oli è un modo modo semplice per arricchire il cibo che mangiamo.

# QUALI OLI ESSENZIALI SONO PIÙ SICURI PER L'USO INTERNO

Prima di aggiungere gli oli essenziali alle vostre pietanze, assicuratevi che ciascun olio che si intende utilizzare sia omologato per quanto riguarda la sicurezza di consumo e per l'uso interno. Gli oli essenziali presenti nella tabella seguente sono riconosciuti sicuri per l'uso interno\*:

CASSIA MENTA ROMANA CHIODO DI GAROFANO ORIGANO CILANTRO PEPE ROSA CORIANDOLO POMPELMO CURCUMA ROSMARINO FINOCCHIO SEME DI SEDANO LEMONGRASS **TANGERINO** LIME TIMO LIMONE ZENZERO MAGGIORANA MANDARINO VERDE

\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

MENTA PIPERITA



# NON TUTTI GLI OLI ESSENZIALI POSSONO ESSERE ASSUNTI IN MODO SICURO

L'elenco della pagina precedente riporta gli oli essenziali che possono essere utilizzati internamente, infatti non tutti gli oli essenziali sono approvati per questo tipo di utilizzo. A causa della loro composizione chimica, alcuni oli essenziali non dovrebbero mai essere aggiunti agli alimenti o utilizzati internamente in qualsiasi quantità. Ecco un elenco degli oli essenziali che non sono sicuri da usare internamente\*:

ARBORVITAE LEGNO DI

**CIPRESSO** 

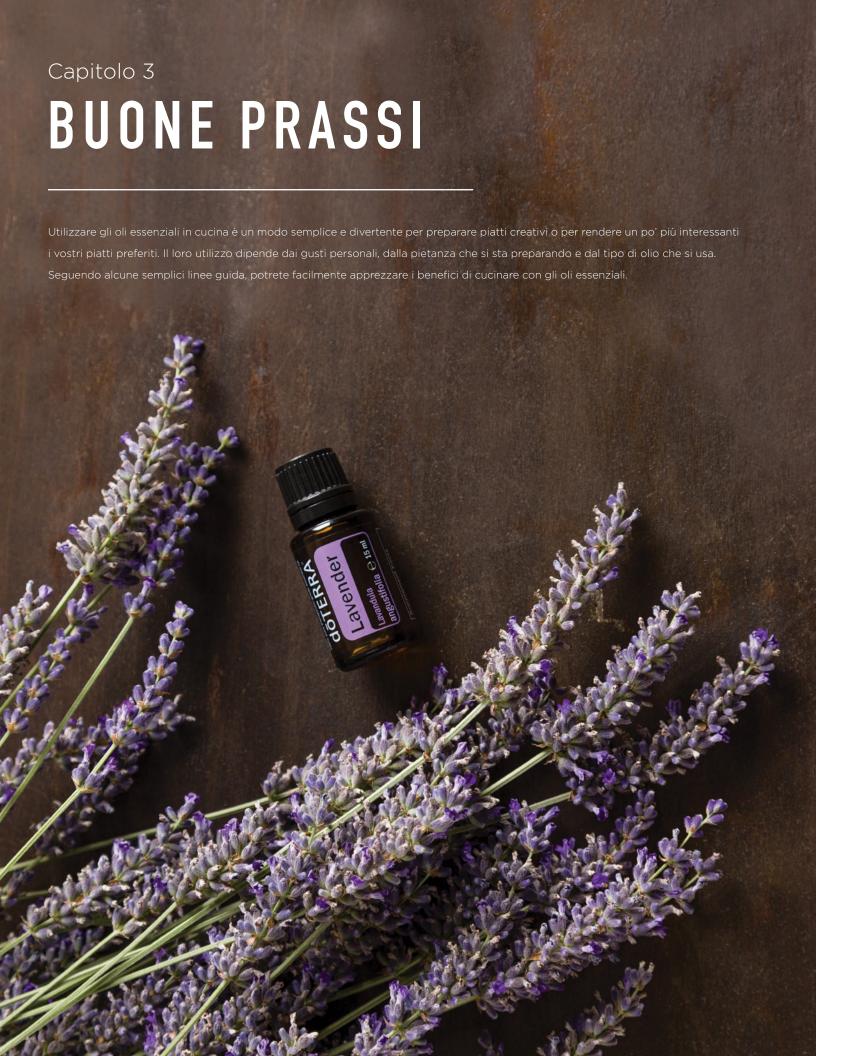
LEGNO DI CEDRO NARD

\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

# GLI OLI ESSENZIALI DI ALTA QUALITÀ E ACCURATAMENTE TESTATI SONO SICURI SE INGERITI

Non tutti gli oli essenziali sono creati allo stesso modo. Alcune aziende di oli essenziali aggiungono riempitivi o sostanze sostitutive ai loro oli essenziali, abbassando l'efficacia, la potenza e la purezza dell'olio. dōTERRA utilizza metodi di analisi approfonditi per garantire che gli oli non contengano sostanze nocive o contaminanti. Questi test permettono di garantire la massima purezza e qualità degli oli essenziali\*\*. Ricordiamo che non tutte le aziende produttrici di oli essenziali utilizzano test per garantire la qualità. Prima di utilizzare oli essenziali in cucina, è importante sapere come sono stati prodotti. Gli oli sono stati raccolti e distillati con cura? Sono stati testati per verificare l'eventuale presenza di contaminanti o sostanze nocive? Se si intende utilizzare gli oli essenziali nella preparazione di alimenti, è meglio utilizzare oli di alta qualità e accuratamente testati che possono fornire i migliori risultati.

\*\*dōTERRA™ utilizza il protocollo CPTG™ (Grado di purezza certificato e testato) per garantire che gli oli essenziali siano sicuri da usare. Attraverso svariati cicli di severi e rigorosi test, gli oli essenziali vengono accuratamente analizzati per assicurare che non contengano contaminanti o sostanze nocive.



# OLI ESSENZIALI, COTTURA E CALORE

Gli oli essenziali sono facilmente alterabili dal calore, pertanto la cottura può diminuire l'efficacia dell'olio. Il calore può far evaporare gli oli essenziali attraverso il vapore, per questo motivo minore è il tempo in cui l'olio essenziale è esposto al calore, maggiore sarà l'aroma che conserverà. Se possibile, aggiungetelo a fine cottura o dopo che la pietanza è stata tolta dal fuoco e si è raffreddata.

Naturalmente, non è sempre possibile aggiungere l'olio essenziale alla fine di tutte le ricette. Se la ricetta richiede la cottura al forno, al vapore, a fuoco lento o a bollore, e non è possibile aggiungere l'olio essenziale alla fine, è sufficiente aggiungere una quantità maggiore di olio, in quanto una parte dell'aroma dell'olio se ne andrà con la cottura al vapore, a fuoco lento o bollito. Se si prevede di aggiungere l'olio essenziale proprio alla fine, quando il piatto è stato tolto dal fuoco, sarà necessaria una quantità molto minore. Quando si aggiungono oli essenziali forti come l'origano o il basilico, può essere utile aggiungere l'olio in cottura e lasciarlo "cuocere", per ottenere un sapore più delicato e gradevole.



# PENTOLE E ATTREZZI DA CUCINA

Quando si cucina con gli oli essenziali, è preferibile utilizzare pentole in acciaio inossidabile, ceramica o vetro, poiché gli oli essenziali possono danneggiare alcuni tipi di plastica. Lo stesso principio va applicato quando si mescolano gli ingredienti che contengono oli, evitare di usare ciotole o contenitori in plastica.

# QUANTITÀ

La quantità di oli essenziali da aggiungere a ogni ricetta dipende molto dal tipo di olio che si sta utilizzando; dalle preferenze personali; se si sta utilizzando l'olio in sostituzione di prodotti crudi, freschi o disidratati; la quantità di porzioni che si sta preparando; etc. Sarebbe bello conoscere la quantità esatta di olio essenziale da aggiungere a una ricetta, le variabili in cucina sono talmente tante che è più un processo di sperimentazione e di tentativi ed errori. Sarà necessaria un po' di pratica nell'utilizzare gli oli essenziali nella preparazione delle vostre pietanze, prima di avere un'idea della quantità di olio da aggiungere per adattarsi alle vostre ricette personali e alle vostre preferenze di sapore. Sebbene non esista una guida di riferimento infallibile sulle quantità di oli essenziali da usare in cucina, ci sono alcune linee guida che vi aiuteranno a sperimentare con gli oli essenziali e il cibo.

# IL METODO DELLO STUZZICADENTI

Un particolare che rende la preparazione di pietanze con gli oli essenziali così conveniente è che per aromatizzare i cibi ci vuole una quantità di olio essenziale molto minore di quella che servirebbe utilizzando condimenti, spezie o aromi secchi. Gli oli essenziali sono potenti, quindi anche la più piccola quantità può aggiungere un'esplosione di sapore al vostro piatto. Spesso, anche una sola goccia di un olio essenziale può essere troppo intensa, soprattutto se l'olio è particolarmente forte. Quando si inizia a sperimentare gli oli essenziali in cucina, la cosa migliore è usare il metodo dello stuzzicadenti - immergere la punta di uno stuzzicadenti pulito nella boccetta di olio essenziale e mescolarlo quindi agli altri ingredienti. Questo vi permetterà di aggiungere una quantità di olio più piccola possibile, in modo da non rischiare di rovinare il piatto aggiungendo troppo sapore. Dopo aver mescolato lo stuzzicadenti nel piatto, fate una prova di assaggio per vedere se si desidera aggiungere altro olio. Questo è il modo più sicuro per aggiungere gradualmente sapore alle pietanze.

# OLI ESSENZIALI POTENTI

È importante tener presente che alcuni oli essenziali, approvati per uso interno, sono comunque molto potenti e devono essere modificati prima del consumo interno. I seguenti oli essenziali\* sono estremamente potenti:

CASSIA LEMONGRASS TIMO
GAROFANO ORIGANO ZENZERO

Si consiglia di utilizzare sempre il metodo dello stuzzicadenti quando si utilizzano questi oli per cucinare. Questi oli devono anche essere adeguatamente diluiti quando vengono aggiunti alle bevande. Per garantire una adeguata diluizione, utilizzare almeno 120 ml di liquido quando si aggiungono gli oli essenziali sopra elencati alle bevande.

\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

# COME FACCIO A SAPERE QUANTO OLIO ESSENZIALE DEVO AGGIUNGERE?

La quantità di olio essenziale da aggiungere ai vostri piatti dipende da molte variabili diverse, come ad esempio la ricetta che state preparando, il numero di porzioni, il tipo di olio utilizzato e dal vostro gusto. Nella maggior parte dei casi, è meglio iniziare utilizzando il metodo dello stuzzicadenti e aggiungere lentamente l'olio alla pietanza. Una volta acquisita un po' di esperienza, si potrà valutare meglio la quantità di olio da aggiungere a ogni ricetta e non sarà necessario assaggiare il cibo ogni volta che si aggiunge uno stuzzicadenti di olio.

In alcuni casi è opportuno aggiungere un'intera goccia (o più gocce) ma ricordate: una volta aggiunto un olio essenziale al piatto, non si può più tornare indietro. Il metodo dello stuzzicadenti è un ottimo modo per aggiungere gradualmente gli oli essenziali alle pietanze ed evitare di aggiungerne troppo, tutto in una volta sola, e per aiutarvi a ottenere il sapore desiderato. Man mano che si acquisisce dimestichezza con la cottura, si può iniziare ad aggiungere una goccia intera (o più gocce).





# METODO DELLO STUZZICADENTI

Permette di aggiungere una quantità minima di olio essenziale.

Da utilizzare per oli particolarmente potenti. Assaggiare la pietanza prima di aggiungerne altro.



# UNA GOCCIA

Può aiutare a preservare il sapore durante la cottura. Ideale per grandi quantità di cibo o per oli essenziali delicati. Versare le gocce in un cucchiaio o usare un contagocce per dosare con precisione gli oli essenziali.



# PIÙ GOCCI

Utile quando si cucinano grandi quantità di cibo. Perfetto in caso di oli essenziali con una chimica blanda.

**Ricordate:** potete sempre aggiungere altro olio, ma una volta che avete versato una goccia di olio essenziale agli alimenti, non è più possibile toglierla.

# NON VERSARE GLI OLI ESSENZIALI DIRETTAMENTE

Una volta decisa la quantità di olio essenziale da utilizzare in una ricetta, è importante non aggiungere l'olio direttamente nel piatto, nella ciotola o nella padella; piuttosto versare una goccia (o più gocce) su un cucchiaio. Quando si versano gli oli essenziali, è facile che più di una goccia fuoriesca dal flacone, quindi se si tiene il flacone direttamente sul piatto, si rischia di versare più olio di quello che si voleva. Versando invece l'olio in un cucchiaio, ci si assicura di ottenere esattamente la quantità necessaria, prima di aggiungerlo alla pietanza.

Se vi è difficile ottenere quantità esatte quando cucinate con gli oli essenziali, prendete in considerazione l'uso di un contagocce per ottenere la quantità precisa. È anche importante ricordare di mettere il tappo alle bottiglie di oli essenziali dopo averle utilizzate, specialmente quando si cucina e c'è una gran confusione. Aver posizionato correttamente il tappo alle bottigliette eviterà di perdere olio prezioso nel caso si rovescino accidentalmente.







Oli più comuni: Pompelmo, Limone, Lime, Mandarino
Ideali per: bevande, prodotti da forno, yogurt, salse e condimenti
Descrizione del sapore: vivace, dolce, acidulo, rinfrescante

Gli oli di agrumi aggiungono un sapore dolce e rinfrescante a bevande come il tè, l'acqua o i frullati, e possono conferire un tocco di sapore a qualsiasi ricetta di prodotti da forno come le focaccine, i muffin o i biscotti. Gli oli di agrumi possono essere utilizzati anche per aromatizzare lo yogurt o nella preparazione di salse e salsine. Provate ad aggiungerli nelle ricette che prevedono la scorza di limone, lime o mandarino. Se la ricetta richiede la scorza dell'intero frutto, è probabile che siano necessarie alcune gocce di olio essenziale per ottenere la quantità di aroma previsto. Ricordate che gli oli essenziali di agrumi si ricavano dalla buccia del frutto, non dal succo. Per questo motivo, è facile utilizzare gli oli di agrumi nelle ricette che richiedono la scorza del frutto, ma non necessariamente in quelle che prevedono il succo.



Oli più comuni: Basilico, Cilantro, Maggiorana, Origano, Rosmarino, Timo
Ideali per: sostituire erbe essiccate o fresche, per la preparazione di specialità italiane,
per le marinate di carne, zuppa, pane, pasta, patate
Descrizione del sapore: erbaceo, fresco, pungente, caldo

L'uso di erbe fresche o essiccate è stato per secoli un metodo molto diffuso per insaporire i cibi. Sebbene sia un modo efficace per ottenere determinati sapori in cucina, può essere divertente sostituire le classiche erbe con oli essenziali. Non solo gli oli essenziali sono utili quando non si hanno a disposizione erbe fresche o quando mancano gli aromi secchi, ma possono anche aiutare a conferire un sapore più gradevole alle pietanze. Oltre a utilizzare gli oli essenziali di erbe aromatiche per sostituire gli aromi secchi o freschi in una ricetta, questi oli possono dare un eccezionale valore aggiunto ai piatti della cucina italiana, alle zuppe, al pane, ai piatti di pasta, alle patate, alle marinate di carne, e tanto altro. Come avviene con le erbe secche o fresche, è possibile utilizzare un mix di questi oli nella stessa pietanza, per creare un delizioso bouquet di sapori. Tenere sempre presente che molti di questi oli sono estremamente potenti e vanno aggiunti agli alimenti con il metodo dello stuzzicadenti, per evitare di sovraccaricare o rovinare il piatto utilizzando una quantità eccessiva di olio.



Oli più comuni: Menta piperita, Menta romana

Utili per: bevande, dessert, insalate, alcune carni

Descrizione del sapore: di menta, fresco, rinfrescante, dolce

La menta è un aromatizzante molto diffuso e gli oli essenziali di menta possono essere estremamente utili per la preparazione di dolci e dessert al gusto di menta o per tutte le volte che si vuole arricchire la propria ricetta con un tocco fresco e rinfrescante. Molte ricette a base di carne di agnello o di pollame utilizzano spesso l'aroma di menta per esaltare i sapori della carne o altri aromi speziati o salati. La menta viene spesso utilizzata anche in combinazione con altre erbe, in quanto ha un sapore fresco ed erbaceo. Poiché gli oli essenziali di menta sono molto potenti, è sufficiente una piccola quantità di olio per ottenere un sapore intenso. Usare sempre uno stuzzicadenti quando si aggiungono oli di menta a un piatto. Una goccia intera di olio di menta può essere aggiunta a bevande come tè e frullati.



Oli più comuni: Pepe nero, Cassia, Coriandolo, Zenzero, Finocchio

Utili per: esaltare i sapori naturali, nelle verdure, marinate di carne, piatti dolci e salati

Descrizione del sapore: caldo, pungente, piccante, dolce, saporito

Gli oli essenziali come il pepe nero e lo zenzero aiutano ad esaltare i sapori naturali con la cottura, mentre oli come il finocchio e il coriandolo possono contribuire ad aggiungere sapore alle ricette dolci e salate. Gli oli di cannella e cassia sono forti e piccanti, e sono un'ottima scelta per le ricette dolci, per i prodotti da forno o per la prima colazione. Tenete presente che tutti questi oli essenziali speziati sono estremamente intensi; pertanto, è sufficiente una piccola quantità di olio per aggiungere un aroma deciso al piatto. Per questo motivo, è meglio iniziare sempre con il metodo dello stuzzicadenti quando si aggiungono questi oli, e testare il sapore man mano che si procede.



# BEVANDE

L'aggiunta di oli essenziali\* alle bevande è uno dei modi più semplici per assaporare i loro aromi potenti e rinfrescanti. Per rendere più gradevoli le vostre bevande, vi suggeriamo alcune idee su come aggiungere gli oli essenziali:



L'aggiunta di una o due gocce di un olio essenziale all'acqua è un modo davvero semplice per ottenere una bevanda ricca di sapore. Se siete alla ricerca di un modo creativo per bere di più, o se si vuole ridurre le bibite gassate o zuccherate o che vogliate semplicemente beneficiare dei benefici interni di un particolare olio, aggiungere oli essenziali all'acqua è uno dei modi più efficaci per apprezzarli.

- Aggiungere una o due gocce di olio di Limone a un bicchiere d'acqua se non sono disponibili limoni freschi.
- Se state cercando di bere meno bibite gassate o zuccherate, aggiungete oli essenziali all'acqua per ottenere un sapore più intenso.
- Mettete una goccia di olio di Cassia nell'acqua da bere durante le escursioni, per migliorare l'idratazione.
- Aggiungete una goccia di olio di Curcuma e miele all'acqua calda per gustare una bevanda calda e rilassante.
- Mettete una goccia di olio di Lime in un bicchiere d'acqua per per un sapore più intenso.
- Aggiungete l'olio di Menta piperita e di Limone nella vostra acqua per ottenere una bevanda rinfrescante e dal gusto speciale.

# **E** TÈ

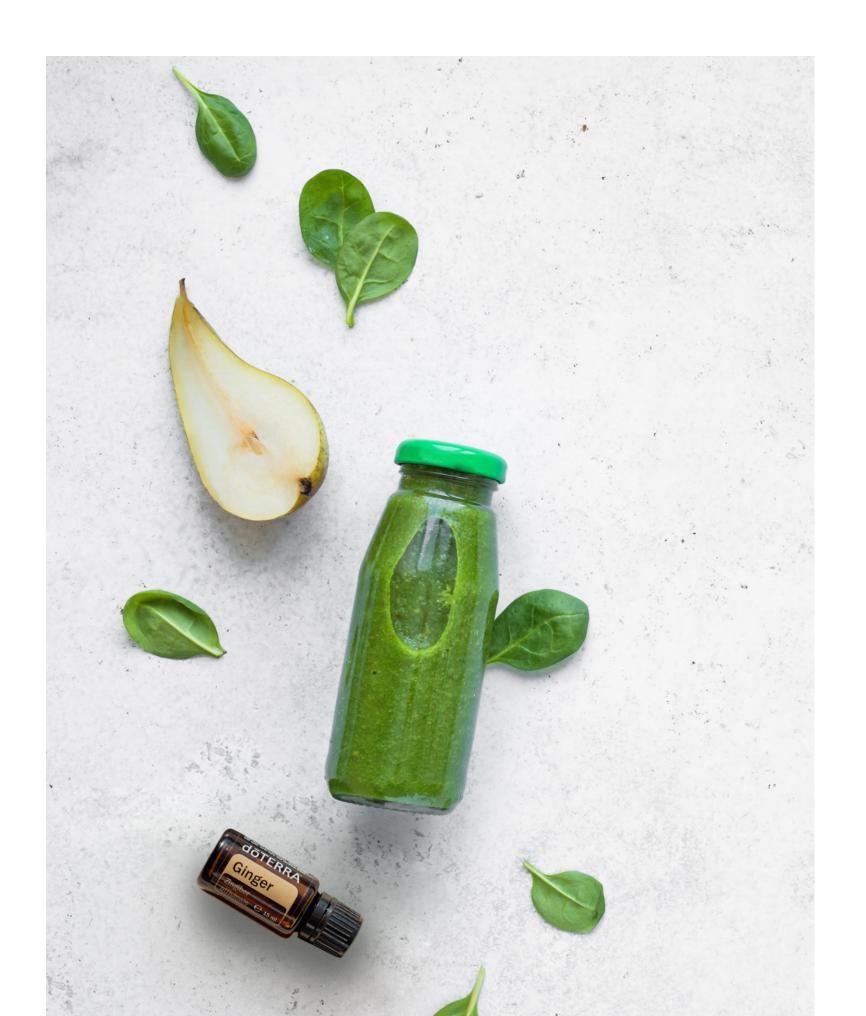
Se vi piace bere il tè, gli oli essenziali rappresentano un modo naturale per aggiungere molteplici sfumature di sapore alla vostra bevanda, rendendo il momento del tè infinitamente più piacevole! Basta una piccola quantità di olio essenziale per dare alla vostra miscela di tè un aroma intenso, quindi assicuratevi di non aggiungerne troppo, soprattutto se si beve da una tazza piccola o se si usano oli forti. Quali oli essenziali si abbinano meglio al tè?

CASSIA
CURCUMA
FINOCCHIO
LIMONE
MENTA PIPERITA
ZENZERO

# ALTRE BEVANDE

Sebbene l'aggiunta di oli essenziali ad un bicchiere d'acqua o ad una tazza di tè rappresenti un modo semplice per utilizzare gli oli essenziali nelle bibite, è possibile aggiungere un olio essenziale praticamente a qualsiasi bevanda per arricchirne il sapore. Gli oli essenziali sono ottimi anche nei frullati, nelle granite, nella limonata, nella cioccolata calda e in molte altre bibite.





# FRULLATO PERA E ZENZERO

# **INGREDIENTI**

130 gr di spinaci freschi
130 gr di pere surgelate tagliate a cubetti (tagliare le pere
fresche e congelarle per 1 ora)
65 gr di yogurt greco magro
1 cucchiaio di burro di mandorle
130 gr di latte di mandorle non zuccherato o latte a scelta
1 cucchiaino di miele grezzo
½ cucchiaino di estratto di vaniglia
1 goccia di olio essenziale di **Zenzero**\*

## **PREPARAZIONE**

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea.

# LAMPONE E LIME

Porzioni: 6-8

Tempo di preparazione: 5 minuti Tempo di cottura: 10-15 minuti

### **INGREDIENTI**

Purea di lamponi

255 gr di lamponi, sciacquati 65 gr di zucchero 240 ml di acqua

Bevanda

Ghiaccio Lime Olio essenziale di **Lime\*** Acqua frizzante Lamponi per guarnire

### **PREPARAZIONE**

- 1. In un pentolino, unire acqua, zucchero o miele e i lamponi.
- 2. Cuocere finché lo zucchero non si è sciolto. Raffreddare e filtrare.
- 3. Per servire, aggiungere la purea di lamponi (circa 2 cucchiai), ghiaccio, il succo di un lime e 1-2 gocce di olio essenziale di **Lime** in un bicchiere. Completare con acqua frizzante.
- 4. Guarnire con lime e lamponi. Gustatelo!

\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.





I sapori dolci, salati o intensi degli oli essenziali sono l'ingrediente perfetto da aggiungere alle marinate. Che si tratti di marinare carne, verdure, frutti di mare o qualsiasi altra cosa si intenda cucinare, l'aggiunta di oli essenziali darà al vostro piatto una dose extra di di sapore. Per quanto riguarda la quantità di olio essenziale da aggiungere alla marinata, ci sono diversi fattori da considerare. tra i quali cosa si sta marinando, quanto tempo il cibo marinerà nella miscela e dalla quantità di liquido. Tuttavia, è meglio aggiungere una piccola quantità di olio essenziale alla marinatura: si inizia con una goccia per la maggior parte degli oli essenziali, per poi aumentare.

Quali oli essenziali\* sono più indicati per le marinature?

BASILICO	LIMONE
PEPE NERO	LIME
CARDAMOMO	MAGGIORANA
CORIANDOLO	ORIGANO
FINOCCHIO	ROSMARINO
ZENZERO	TIMO

Le seguenti marinate a base di oli essenziali sono perfette con pollo, pesce, manzo, maiale, gamberi, verdure e tanto altro.



# MARINATA CON PEPERONCINO E LIME

# INGREDIENTI

1½ cucchiaio e mezzo di coriandolo fresco, tagliato a pezzetti 2 cucchiai di miele o agave 2 cucchiai di acqua 8 gocce di olio essenziale di **Lime**\* 1 spicchio di aglio tagliato sminuzzato 1 cucchiaio di peperoncino tritato 1 cucchiaio e mezzo di

2 cucchiai di olio di cocco

zenzero fresco

\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.



# MARINATA IN AGRODOLCE

### INGREDIENTI

125 ml di aceto balsamico125 ml di miele125 ml di zucchero di canna chiaro60 ml di salsa di soia a basso contenuto di sodio 2 spicchi d'aglio tritati 6-8 gocce di olio essenziale di **Mandarino**\*

# MARINATURA AL BALSAMICO E ROSMARINO

## **INGREDIENTI**

125 ml di acetobalsamico60 ml di olio d'oliva1 cucchiaino di sale

2 cucchiaini di pepe 2 gocce di olio essenziale di **Rosmarino**\*





# MARINATURA AL PREZZEMOLO E BASILICO

# INGREDIENTI

25 g di prezzemolo italiano
(a foglia piatta), tritato
2 spicchi di aglio tritati
2 cucchiai di olio d'oliva
2 gocce di olio essenziale
di Basilico\*



# PRODOTTI DA FORNO

Gli oli essenziali impiegati per la preparazione di prodotti da forno sono un modo molto semplice per dare più sapore alle torte, ai dolci, al pane e tutto ciò che vi piace preparare in forno. Sia che vogliate aggiungere un pizzico di sapore ai biscotti o dare un tocco salutare al dessert, gli oli essenziali saranno sicuramente utili quando preparate i prodotti da forno.

Ricordate che quando gli oli essenziali vengono sottoposti a cottura, gran parte dell'olio evapora a causa del calore. Per questo motivo, è meglio aggiungere un po' di olio in più alla miscela prima di infornarla. Tenete presente che gli oli forti vanno utilizzati in piccole quantità, ma gli oli con una chimica più blanda possono essere usati generosamente per garantire che il sapore sopravviva al processo di cottura.

# **MUFFINS** MIRTILLI E **ARANCIA**

Porzioni: 12

Tempo di preparazione: 30 minuti Tempo di cottura: 30-40 minuti

### **INGREDIENTI**

115 g di burro ammorbidito 170 g di miele 3 uova grandi 235 ml di succo d'arancia ½ cucchiaino di olio essenziale **Arancio dolce\*** 

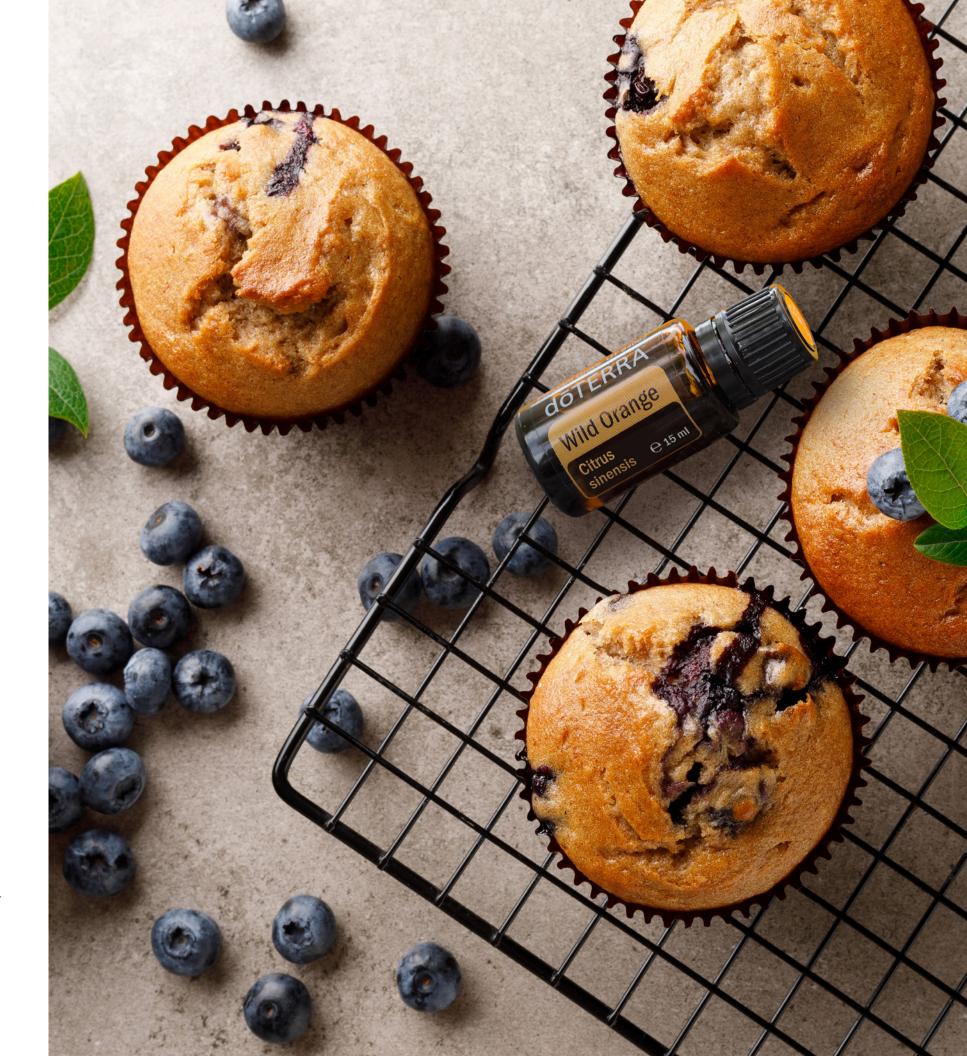
190 g di farina

1 cucchiaino e mezzo di lievito in polvere

½ cucchiaino di cannella macinata 1/4 di cucchiaino di succo di limone 125 g di mirtilli 190 g di cocco

## **PREPARAZIONE**

- 1. Preriscaldare il forno a 180°C, tacca del forno a gas 4.
- 2. Lavorare a crema il burro e il miele nel mixer.
- 3. Aggiungere le uova, il succo d'arancia e l'olio essenziale di Arancio dolce e mescolare.
- 4. Aggiungere gli ingredienti secchi e mescolare accuratamente.
- 5. Aggiungere i mirtilli, 125 g di cocco e il succo di limone.
- 6. Disporre le formine per muffin nella teglia per muffin e versare l'impasto.
- 7. Guarnire con il cocco rimanente. (Se non vi piace il cocco, potete usare anche delle mandorle a scaglie.)
- 8. Cuocere 30-40 minuti, Lasciare raffreddare su un vassoio di metallo.



# TORTINE AL LIMONE

Porzioni: 12

Tempo di preparazione: 5-10 minuti Tempo di cottura: 25-30 minuti

### **INGREDIENTI**

Tortine al limone

350 g di farina normale
210 g di zucchero semolato
1 cucchiaio di lievito in polvere
3/4 di cucchiaino di sale marino
170 g di burro morbido
4 albumi grandi, più 1 uovo grande intero
1 tazza (236 ml) di latte intero
2 cucchiaini di estratto di vaniglia
1-2 gocce di olio essenziale di **Limone**\*

Glassa con crema di formaggio e limone

125 g di burro, a temperatura ambiente 450 g di formaggio cremoso, a temperatura ambiente 640 g di zucchero a velo Semi di un baccello di vaniglia 1 stuzzicadenti di Olio essenziale di **Limone**\*

### **PREPARAZIONE**

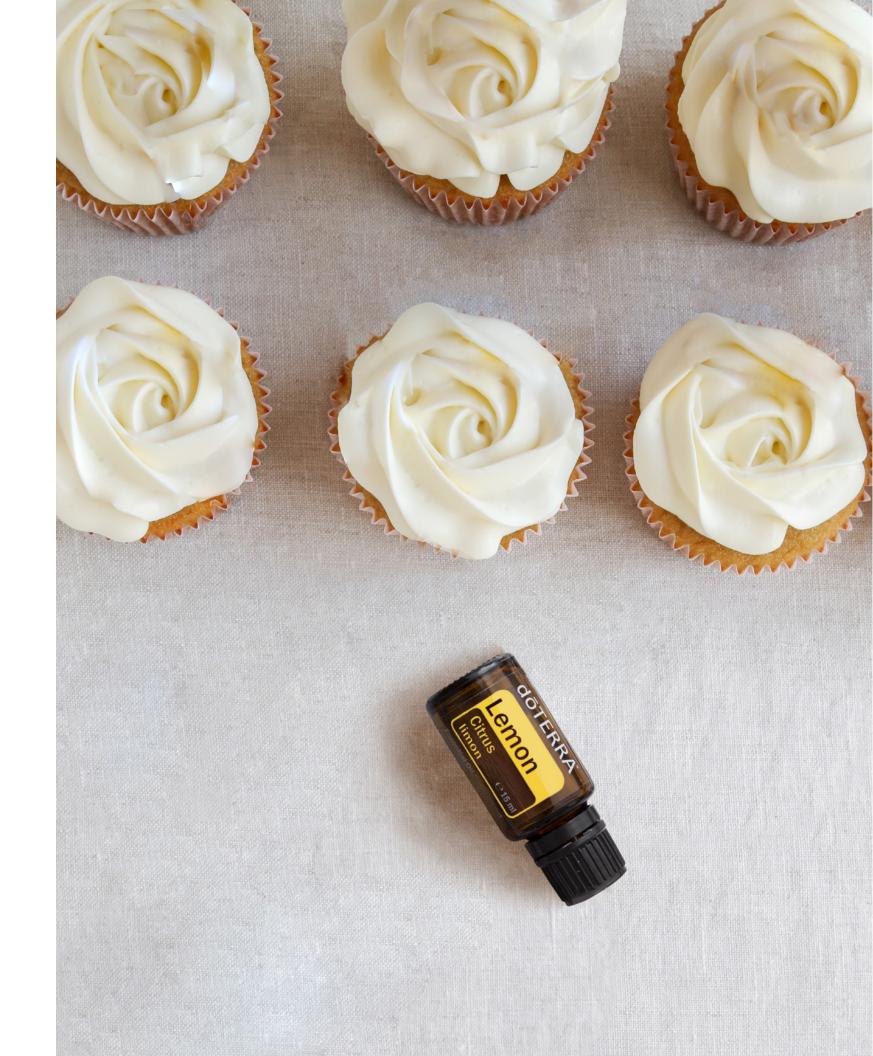
Tortine al limone

- 1. Preriscaldare il forno a 180°C, tacca del forno a gas 4. Mettere le formine da cupcake nelle teglie per muffin.
- 2. Mescolare gli ingredienti secchi per amalgamarli.
- 3. Aggiungere il burro morbido e mescolare fino a quando non risulta uniformemente friabile.
- 4. Aggiungere gli albumi uno alla volta, poi aggiungere l'uovo intero, sbattendo bene dopo ogni aggiunta per iniziare a costruire la struttura della torta.
- 5. In una piccola ciotola, mescolare il latte con l'estratto di vaniglia e l'olio essenziale di **Limone**. Aggiungere gradualmente alla pastella. Sbattere dopo ogni aggiunta, fino ad ottenere un impasto soffice.
- 6. Versare la pastella nelle teglie preparate e cuocere per 25-30 minuti o fino a quando uno stuzzicadenti inserito nel centro non esce pulito. Togliere dal forno e far raffreddare completamente su un teglia o griglia di metallo.

Glassa con crema di formaggio e limone

Preparare la glassa mentre i cupcake si stanno cuocendo/raffreddando.

- 1. Con un frullatore elettrico, utilizzando l'accessorio a paletta, mescolare il burro e il formaggio cremoso, per circa 3 minuti a media velocità fino a ottenere un composto molto omogeneo. Raschiare i lati e il fondo della ciotola per garantire una miscelazione uniforme.
- 2. Aggiungere i semi di vaniglia e lo stuzzicadenti di olio essenziale di **Limone** e mescolare. Aggiungere lentamente lo zucchero a velo. Continuare ad aggiungere fino a quando si ottiene la dolcezza e la densità desiderati. Assaggiare e aggiungere altro olio essenziale di **Limone**, uno stuzzicadenti alla volta, per ottenere il gusto desiderato.
- 3. Spalmare la glassa sulle tortine raffreddate e conservare in frigorifero fino al momento di servire.





# BISCOTTI CON GOCCE DI CIOCCOLATO E MENTA

Porzioni: 36

Tempo di preparazione: 20 minuti Tempo di cottura: 12 minuti

### **INGREDIENTI**

170 g di olio di cocco 115 g di burro 150 g di zucchero non raffinato 170 g di miele 1 cucchiaino di cacao 1 cucchiaio di melassa 1 uovo 205 g di farina di farro 205 g di farina di grano tenero bianco 85 g di avena istantanea
30 g di semi di chia
1 cucchiaino di bicarbonato
di sodio
½ cucchiaino di sale
125 g di gocce di cioccolato
1 goccia di olio essenziale di
Menta romana\*

### **PREPARAZIONE**

- 1. Preriscaldare il forno a 180 °C, tacca del forno a gas 4. Unire l'olio di cocco da frigo e il burro, sbattendo fino a ottenere un composto omogeneo. Una volta ottenuto un composto fluido, aggiungere lo zucchero grezzo, il miele, il cacao, la melassa e l'uovo, e poi mescolate fino a ottenere una crema.
- 2. In una ciotola a parte, unire la farina di farro, la farina di grano tenero, l'avena. i semi di chia, il bicarbonato di sodio e il sale. Versare lentamente nella miscela liquida continuando a mescolare. Aggiungere le gocce di cioccolato e l'olio essenziale di **Menta romana**.
- 3. Distribuire 12 biscotti su una teglia e cuocere per 12 minuti.

\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.



L'aggiunta di oli essenziali a una ricetta per la salsa non solo ne esalta il sapore, ma può far risparmiare tempo quando non si hanno a disposizione ingredienti freschi. Per esempio, se non avete tempo per andare a comprare il Lime fresco, potete aggiungere una goccia di olio essenziale. Altri oli essenziali come il Cilantro, il Coriandolo e il Limone sono in grado di rendere più piccante ogni ricetta per la salsa, senza alcuna fatica e senza tempi di preparazione extra.

# MACEDONIA CON ANANAS E PESCA NOCE

Porzioni: 6 Tempo di preparazione: 30 minuti Non è necessaria la cottura



### **INGREDIENTI**

1 ananas, tagliato a fette e a cubetti 2 pesche noci piccole, tagliate a cubetti (se volete più pesche noci, sentitevi liberi di metterne di più) 65 g di coriandolo tritato 65 g di cipolla rossa, tagliata a dadini (circa mezza cipolla media) 5 gocce di olio essenziale di Lime\* 2 gocce di olio essenziale di Cilantro\* 3 cucchiaini di sale marino

### **PREPARAZIONE**

- 1. Mescolare tutti gli ingredienti.
- 2. Lasciare riposare e raffreddare la macedonia per almeno 4 ore prima di consumarla per dare il tempo ai sapori di marinare e massimizzare i sapori.
- 3. Servire con stuzzichini di patate, sui tacos di pesce, o come macedonia di frutta.



# SALSE E SALSINE

Che si voglia smettere di preparare cene noiose e insipide, che si abbia bisogno di spuntini creativi da dare ai bambini dopo la scuola o che si voglia cambiare la ricetta del sugo prima di organizzare la prossima festa, aggiungere oli essenziali a salse e sughi è un modo semplice per portare più sapore in tavola. Gli oli essenziali sono ottimi per l'hummus, le salse, gli spalmabili e molto altro ancora. Aggiungere una goccia di olio essenziale al pesto o al sugo alla marinara può vivacizzare anche una semplice ricetta di pastasciutta. Le salse e gli intingoli spesso vengono servite in piccole porzioni, quindi aggiungete gli oli essenziali con il metodo dello stuzzicadenti per evitare di sovrastare la ricetta con una quantità eccessiva di olio.

# **HUMMUS AL** ROSMARINO E LIMONE

Porzioni: 12-15 Tempo di preparazione: 10 minuti Non è necessaria la cottura



### **INGREDIENTI**

1 scatola di ceci biologici (400 g) (conservare metà del liquido della lattina da aggiungere agli ingredienti) 2 spicchi d'aglio sbucciati 2 cucchiai di olio d'oliva biologico spremuto a freddo 2 cucchiai di tahini Succo di ½ limone 2 gocce di olio essenziale di Limone\* 1 goccia di olio essenziale di Rosmarino\* 1 cucchiaino di sale marino

### **PREPARAZIONE**

- 1. Frullare tutti gli ingredienti in un robot da cucina fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2. Raffreddare in frigorifero per 30 minuti e servire con cetrioli, carote, sedano. pomodorini, cracker, pane pita e altro ancora.



Se si desidera dare un tocco di sapore in più a qualsiasi ricetta di insalata, gli oli essenziali sono l'ideale in quanto consentono di aggiungere un sapore rinfrescante, salutare o rinvigorente, Che si tratti della classica insalata verde, di un'insalata di pollo, di pasta, di quinoa, di patate o qualsiasi altro tipo di insalata, un pizzico di olio essenziale si rivela utile per trasformare qualsiasi comune e banale ricetta in qualcosa di speciale. Se vi piace preparare il vostro condimento per l'insalata, gli oli essenziali sono facili da aggiungere ai condimenti, soprattutto quelli a base di olio.

Poiché molte ricette richiedono che l'insalata si raffreddi in frigorifero, è importante tener presente che gli aromi degli oli essenziali si rafforzano quanto più a lungo rimangono sul cibo o nel cibo. Se l'insalata di patate o di pasta deve rimanere in frigorifero un giorno prima di essere servita, si consiglia di aggiungere gli oli essenziali poco prima di servire (invece che al momento di preparare l'insalata) per evitare che l'aroma sia troppo forte.

# INSALATA DI FRAGOLE E MANDORLE

Porzioni: 4-6 Tempo di preparazione: 30 minuti Non è necessaria la cottura

### **INGREDIENTI**

Insalata di fragole e mandorle:

280 g di spinaci baby 450 g di fragole, tagliate a fette spesse 45 g di mandorle a fettine, tostate 75 g di formaggio feta senza grassi

Vinaigrette al lampone e lime:

500 di lamponi freschi
1 cucchiaio di miele
2 cucchiai di senape di Digione
2 cucchiai di aceto di vino rosso
60 ml di olio d'oliva
2-4 gocce di olio essenziale di **Lime\*** 



### **PREPARAZIONE**

- 1. In una piccola ciotola, schiacciare i lamponi.
- 2. Aggiungere gli altri ingredienti della vinaigrette e mescolare con una frusta fino ad amalgamare il tutto.
- 3. Raffreddare la vinaigrette per 30 minuti.
- 4. Aggiungere gli ingredienti dell'insalata alla vinaigrette.



Gli oli essenziali aggiungono molto sapore a qualsiasi cibo o bevanda se usati da soli, ma possono essere utilizzati anche insieme alle spezie essiccate per ottenere miscele aromatiche molto gustose.

# MISCELA DI CONDIMENTO ITALIANA

Porzioni: 12-15 Tempo di preparazione: 10 minuti Non è richiesta la cottura

### **INGREDIENTI**

2 cucchiai di sale all'aglio o 1 spicchio di aglio Basilico\*, Timo\*, Maggiorana\*, Origano\* o Rosmarino\*, oppure qualsiasi combinazione di questi oli

### **PREPARAZIONE**

Mescolare tutti gli ingredienti e utilizzare come ingrediente per il condimento della pasta, della zuppa, sughi o ricette di carne. Quando aggiungete gli oli, utilizzate il metodo dello stuzzicadenti e poi aggiungerne dell'altro fino a raggiungere il sapore desiderato.



<sup>\*</sup>Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

# ZUCCHERO AROMATIZZATO CON OLIO ESSENZIALE

## **INGREDIENTI**

2 cucchiai di zucchero 1-3 gocce di olio di **Arancio dolce**\*, **Mandarino**\*, **Limone**\*, **Pompelmo**\* o **Lime**\* oppure 1 stuzzicadenti di olio di **Cassia**\*

# **ISTRUZIONI PER L'USO**

Unire e mescolare l'olio essenziale e lo zucchero. Aggiungere al tè, al caffè, ai fiocchi d'avena, alla limonata o sul pane tostato.



# SALE AROMATIZZATO ORIENTALE

### **INGREDIENTI**

2 cucchiai di sale marino 1-2 gocce di **Zenzero**\*, **Citronella**\*, **Arancio dolce**\* o **Pepe nero**\*, o qualsiasi combinazione di questi oli essenziali



### **CONSIGLI PER L'USO**

Mescolare gli ingredienti e usarli per insaporire pollo, maiale, verdure o minestre.



### **PREPARAZIONE**

Mescolare tutti gli ingredienti e utilizzarli per insaporire la carne di manzo, pollo o maiale.

# CONDIMENTO AL PEPERONCINO CHIPOTLE

### **INGREDIENTI**

1 cucchiaino di peperoncino in polvere ½ cucchiaino di sale ½ cucchiaino di paprika 2 spicchi di aglio 1-1½ cucchiai di olio d'oliva ¼ di cucchiaino di pepe ½ cucchiaino di cipolla in polvere 1 goccia di olio essenziale di **Lime\*** 1 stuzzicadenti di olio essenziale di **Cilantro\*** (facoltativo)



# INSAPORITORE ALL'AGLIO E ROSMARINO

## **INGREDIENTI**

1 cucchiaio di sale 1 cucchiaino di cipolla in polvere 1-3 gocce di olio essenziale di Rosmarino\* e Pepe nero\* 115 ml di olio di oliva 5 spicchi d'aglio, tagliati a dadini

## **PREPARAZIONE**

Mescolare tutti gli ingredienti e utilizzare per insaporire il pollo, il salmone, la bistecca o le verdure.

# LE POSSIBILITÀ SONO INFINITE

Ora che avete appreso i segreti per cucinare con gli oli essenziali, è il momento di fare pratica. Sperimentando diversi aromi e ricette, vi accorgerete di quanto sia facile dare un tocco di sapore in più ai piatti, grazie al potere degli oli essenziali. Rispettando sempre le linee guida per la sicurezza e desiderando imparare un po' alla volta, è possibile trasformare il modo di mangiare, bere e cucinare grazie all'aiuto degli oli essenziali in cucina.



Tutte le informazioni sono corrette al momento della pubblicazione.

Ufficio nel Regno Unito, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Regno Unito dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublino 2, Irlanda © 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA IT EU Cucinare con gli oli essenziali eBook 010223