dōTERRA™ | EUROPE

KOKEN MET ESSENTIËLE OLIËN

Introductie

DE MAGIE VAN HET CREËREN VAN EEN MAALTIJD

Te vaak voelt koken als een karwei. Onder de juiste omstandigheden kan het echter veel meer zijn dan dat. Als het zinvol wordt, is koken meer een ervaring. Het brengt mensen samen.

Het kan dienen als een uiting van persoonlijkheid of cultuur. Eén hapje kan je herinneren aan je kindertijd of je terugbrengen naar een favoriete plek. Bij dergelijke ervaringen voelt koken niet meer alledaags, maar buitengewoon.

Of je nu een groot familiefeest bereidt, een romantisch diner voor jou en je partner, of een doordeweekse maaltijd waarvan je hoopt dat je kinderen ervan zullen genieten, maaltijden brengen ons samen. Bovendien kun je nog meer genieten van je maaltijden met veilige, natuurlijke ingrediënten. Essentiële oliën bieden een wereld van smaken om je eten nog magischer te maken.

Laten we beginnen. We kunnen niet wachten om te zien welke heerlijke maaltijden jij in je keuken gaat bereiden.

INHOUDSOPGAVE

- Hoofdstuk 1
  WAAROM KOKEN MET ESSENTIËLE OLIËN?
- Hoofdstuk 2
  IS KOKEN MET ESSENTIËLE OLIËN VEILIG?
- Hoofdstuk 3
  BESTE TOEPASSINGEN
- Hoofdstuk 4
  RECEPTEN MET ESSENTIËLE OLIE

Hoofdstuk 1

WAAROM KOKEN MET ESSENTIËLE OLIËN?

Een van de grootste voordelen van essentiële oliën is hun grote verscheidenheid aan toepassingen. Met zoveel verschillende oliën die elk unieke voordelen hebben, kun je in bijna elk deel van je dagelijkse routine en levensstijl essentiële oliën gebruiken. Essentiële oliën kunnen helpen bij zaken als ontspanning, het verfraaien van de huid en het haar, het creëren van een rustgevende massage, bescherming bieden voor buiten - en ga zo maar door. En omdat koken, eten en drinken zo'n natuurlijk onderdeel is van van ons dagelijks leven, is het geen verrassing dat essentiële oliën ook nuttig zijn in de keuken.

Met zoveel opties voor specerijen, kruiden en extracten op de markt die ons voedsel kunnen verrijken, vraag je je misschien af: "Waarom zou ik koken met essentiële oliën?" Hoewel kookmethodes vaak afhangen van dieet en persoonlijke voorkeuren, kan iedereen genieten van de voordelen van het gebruik van essentiële oliën bij het koken. Niet alleen geven essentiële oliën een krachtige smaak, ze laten de gebruiker ook genieten van de voordelen van de essentiële olie, en bieden ze een handig alternatief wanneer verse ingrediënten niet beschikbaar zijn.

SMAAK TOEVOEGEN

Essentiële oliën zijn van nature krachtig omdat ze sterk geconcentreerd zijn en rechtstreeks uit natuurlijke bronnen worden gehaald. De zuiverheid en de kracht van essentiële oliën maakt ze perfect om smaak toe te voegen aan elk gerecht. Omdat essentiële oliën zo krachtig zijn, is er niet veel nodig om een extra smaak toe te voegen aan je favoriete voorgerechten, dranken, vlees, desserts en meer.

INTERNE VOORDELEN

Wanneer je een essentiële olie* toevoegt aan je eten of drank, ervaar je niet alleen de smaken van de olie, maar kun je ook alle interne voordelen ervaren die de olie te bieden heeft. Koken met essentiële olie is een leuke, creatieve manier om essentiële olie inwendig te gebruiken en je maakt optimaal gebruik van de voordelen die ze te bieden hebben.

*Zie individuele labels voor ingrediënten, waarschuwingen en gebruiksaanwijzingen.

NATUURLIJKE INGREDIËNTEN

Hoewel er veel specerijen, kruiden en extracten verkrijgbaar zijn, bevatten veel van deze opties sterk bewerkte of twijfelachtige ingrediënten. Door essentiële olie te gebruiken om je eten op smaak te brengen en je koken te verbeteren, heb je niet alleen eindeloze opties om gezonde en creatieve maaltijden te maken, maar kun je gerust zijn over wat je precies in je eten doet. Zoals gezegd zijn essentiële oliën rechtstreeks afkomstig van natuurlijke bronnen, en bevatten geen bewerkte of schadelijke ingrediënten. Vergeet niet dat niet alle essentiële oliën gelijk zijn, en sommige bedrijven gebruiken vulstoffen of synthetische ingrediënten in hun oliën. Door het gebruik van pure essentiële olie in je keuken kun je genieten van de voordelen van natuurlijke smaken en ingrediënten.

GEMAK BIEDEN

Hoewel sommige mensen liever rauwe of verse ingrediënten gebruiken om hun voedsel op smaak te brengen, zijn deze ingrediënten niet altijd gemakkelijk verkrijgbaar. Het bij de hand hebben van essentiële olie maakt je het gemakkelijk als je net je laatste citroen hebt gebruikt of geen tijd had om naar de winkel te rennen om verse basilicum te kopen. Bovendien kan het moeilijk zijn om het hele jaar door verse ingrediënten te vinden, omdat sommige kruiden, specerijen en fruit alleen in bepaalde seizoenen beschikbaar zijn. Essentiële oliën kunnen uiteindelijk ook voordeliger zijn. Omdat er maar een kleine hoeveelheid essentiële olie nodig is om smaak te geven aan een gerecht, kun je geld besparen doordat je ingrediënten minder vaak hoeft te vervangen. Essentiële oliën blijven langer goed, dus je hoeft je ook geen zorgen te maken dat verse ingrediënten bederven als je ze niet voor de houdbaarheidsdatum gebruikt. Hoewel verse ingrediënten nog steeds heerlijk zijn om mee te koken, bieden essentiële oliën een handige manier om smaak toe te voegen wanneer je het nodig hebt. Door essentiële olie bij de hand te hebben maakt het je gemakkelijk om een verscheidenheid aan ingrediënten direct beschikbaar te hebben, ongeacht de tijd van het jaar.

Hoofdstuk 2

IS KOKEN MET ESSENTIËLE OLIËN VEILIG?

Hoewel sommigen sceptisch zijn over de consumptie van essentiële oliën, wordt inwendig gebruik van essentiële oliën al eeuwenlang toegepast, en is het geen mysterieuze nieuwe rage. De sleutel tot veilig gebruik is het volgen van de juiste veiligheidsrichtlijnen. Zoals elke stof, brengen essentiële oliën alleen risico's met zich mee bij onjuist gebruik of in onjuiste hoeveelheden. We zullen de belangrijke veiligheidsrichtlijnen voor koken met essentiële olie in meer detail bespreken in hoofdstuk drie.

ESSENTIËLE OLIËN ZITTEN AL IN UW DIEET

Aangezien essentiële oliën afkomstig zijn van planten, vruchten en natuurlijke bronnen, is het lichaam goed uitgerust om ze te verwerken. Vruchten, plantendelen en extracten zijn al een normaal onderdeel van onze voeding, wat het veilig maakt voor het lichaam om essentiële olie in te nemen en goed te verwerken. Net als andere dingen die we consumeren, worden essentiële opgenomen via het spijsverteringsstelsel, komen in de bloedbaan, en kunnen dan worden gemetaboliseerd door de organen. Ons lichaam is in staat om gemakkelijk essentiële oliën te verwerken, dus koken met oliën is een eenvoudige manier om ons voedsel te verrijken.

KIES ESSENTIËLE OLIËN DIE VEILIG ZIJN VOOR INWENDIG GEBRUIK

Voordat je essentiële olie aan je voedsel toevoegt, is het goed om te weten dat elke olie die je wilt gebruiken is goedgekeurd voor veilige consumptie en inwendig gebruik. De volgende essentiële oliën worden veilig geacht voor inwendig gebruik*:

- CASSIA
- CELERY SEED
- CILANTRO
- CLOVE
- CORIANDER
- FENNEL
- GINGER
- GRAPEFRUIT
- GREEN MANDARIN
- LEMON
- LEMONGRASS
- LIME
- MARJORAM
- OREGANO
- PEPPERMINT
- PINK PEPPER
- ROSEMARY
- SPEARMINT
- TANGERINE
- THYME
- TURMERIC

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

NIET ALLE ESSENTIËLE OLIËN ZIJN VEILIG VOOR CONSUMPTIE

Terwijl de lijst op de vorige bladzijde essentiële oliën genoemd worden die veilig zijn voor inwendig gebruik, zijn niet alle essentiële oliën goedgekeurd voor dit soort gebruik. Vanwege hun chemische samenstelling, mogen sommige essentiële oliën nooit worden toegevoegd aan voedsel of worden gebruikt in enige hoeveelheid. Hier is een lijst van essentiële oliën die niet veilig zijn voor inwendig gebruik*:

- ARBORVITAE
- CEDARWOOD
- CYPRESS
- DOUGLAS FIR
- EUCALYPTUS
- SPIKENARD

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

HOOGWAARDIGE, GOED GETESTE ESSENTIËLE OLIËN ZIJN VEILIG VOOR CONSUMPTIE

Niet alle essentiële oliën zijn gelijk. Sommige essentiële olie bedrijven voegen vulstoffen of vervangingen toe aan hun essentiële oliën - wat de effectiviteit, kracht en zuiverheid van de olie vermindert. dōTERRA gebruikt grondige testmethoden om ervoor te zorgen dat de oliën geen schadelijke stoffen of verontreinigingen bevatten. Deze testen helpen je zeker te zijn dat de essentiële oliën zo zuiver en van hoge kwaliteit zijn als mogelijk is**. Vergeet niet dat niet alle essentiële olie bedrijven testen om de kwaliteit te waarborgen. Voordat u essentiële essentiële oliën in uw keuken gebruikt, is het belangrijk om te weten hoe ze geproduceerd zijn. Zijn de oliën zorgvuldig geoogst en gedistilleerd? Zijn ze getest op mogelijke verontreinigingen of schadelijke stoffen? Als u van plan bent essentiële olie te gebruiken om te koken, is het het beste om hoogwaardige, grondig geteste oliën te gebruiken die de beste resultaten opleveren.

**dōTERRA™ gebruikt het Certified Pure Tested Grade CPTG™ proces om ervoor te zorgen dat ervoor te zorgen dat essentiële oliën veilig gebruikt kunnen worden. Tijdens verschillende rondes van strenge tests, worden essentiële oliën nauwkeurig onderzocht om ervoor te zorgen dat ze geen verontreinigingen of schadelijke stoffen bevatten.

Hoofdstuk 3

BESTE TOEPASSINGEN

Koken met essentiële oliën is een leuke, eenvoudige manier om creatieve maaltijden te maken, of om je favoriete maaltijden wat interessanter te maken. Hoe je essentiële oliën gebruikt bij het koken hangt af van je persoonlijke smaak, het soort voedsel dat je maakt en welke olie je gebruikt. Door een paar eenvoudige richtlijnen te volgen, kun je gemakkelijk genieten van de voordelen van koken met essentiële oliën.

ESSENTIËLE OLIE EN KOKEN MET WARMTE

Essentiële oliën worden gemakkelijk aangetast door hitte, dus je kunt je zorgen maken dat koken de doeltreffendheid van de olie kan verminderen. Door hitte kunnen essentiële oliën verdampen, dus hoe minder lang de essentiële olie aan hitte wordt blootgesteld, des te meer smaak ze zal behouden. Voeg ze, indien mogelijk, pas toe aan het einde van de kooktijd of nadat het gerecht van het vuur is gehaald en tijd heeft gehad om af te koelen.

Natuurlijk is het niet altijd mogelijk om de essentiële olie aan het eind van alle recepten toe te voegen. Als je recept bakken, stomen, sudderen of koken vereist, en je kunt de essentiële olie niet aan het eind toevoegen, voeg dan gewoon een grotere hoeveelheid olie toe, omdat een hoeveelheid van de smaak van de olie eruit zal worden gebakken, gestoomd, gesudderd of gekookt. Als je van plan bent de essentiële olie helemaal op het einde toe te voegen wanneer je gerecht van het vuur is gehaald, is een veel kleinere hoeveelheid nodig. Wanneer je sterke essentiële olie toevoegt, zoals oregano of basilicum, kan het nuttig zijn de olie te laten laten sudderen of verdampen, omdat het een mildere, aangenamere smaak geeft.

KOOKGEREI

Wanneer je met essentiële olie kookt, gebruik je best kookgerei dat van roestvrij staal, keramiek of glas is gemaakt, omdat essentiële olie sommige soorten plastic beschadigen. Wanneer je ingrediënten mengt die oliën bevatten, vermijd dan plastic mengkommen of containers, en probeer altijd glas, keramiek of roestvrij staal te gebruiken.

AFMETINGEN

De hoeveelheid essentiële olie die je toevoegt aan een recept, hangt sterk af van de soort olie die je gebruikt; je persoonlijke smaak voorkeuren; of je de olie vervangt door rauwe, verse of gedroogde ingrediënten; het aantal porties dat je maakt; en meer. Hoewel het leuk zou zijn om de exacte hoeveelheid van essentiële olie toe te voegen aan een recept, zijn er zoveel variabelen bij het koken dat het meer een proces is van experimenteren en vallen en opstaan. Je moet misschien een beetje oefenen met koken met essentiële oliën voordat je een goed idee krijgt van de hoeveelheid olie die je moet toevoegen om aan je specifieke recepten en smaakvoorkeuren te voldoen. Hoewel er geen waterdichte maatstaf is voor het koken met essentiële oliën, zijn er een paar richtlijnen die je zullen helpen als je experimenteert met essentiële olie en voedsel.

DE TANDENSTOKER METHODE

Wat koken met essentiële olie zo gemakkelijk maakt is dat je veel minder essentiële olie nodig hebt om je eten op smaak te brengen dan als je droge kruiden, specerijen of smaakmakers zou gebruiken. Essentiële oliën zijn krachtig, dus zelfs de kleinste hoeveelheid kan je een serieuze smaakboost geven aan je gerecht. Vaak kan zelfs een enkele druppel van een essentiële olie te overheersend zijn, vooral als de olie bijzonder sterk is. Als je voor het eerst begint te experimenteren met essentiële oliën en koken, kun je het beste de tandenstoker-methode gebruiken. Doop de punt van een schone tandenstoker in het flesje essentiële olie en en roer de tandenstoker door de ingrediënten. Zo kun je een zo klein mogelijke hoeveelheid olie toevoegen, zodat je niet het risico loopt om het gerecht te ruïneren door te veel smaak toe te voegen. Nadat je de tandenstoker in het gerecht hebt geroerd, doe dan een smaaktest om te zien of je meer olie wilt toevoegen of niet. Dit is de veiligste manier om geleidelijk smaak aan je gerecht toe te voegen.

KRACHTIGE ESSENTIËLE OLIËN

Het is belangrijk op te merken dat sommige essentiële oliën die zijn goedgekeurd voor inwendig gebruik nog steeds zeer krachtig zijn, en moeten worden veranderd of aangepast moeten worden voor inwendig gebruik. De volgende essentiële oliën* zijn zeer krachtig:

CASSIA	GINGER	OREGANO
CLOVE	LEMONGRASS	THYME

Je moet altijd de tandenstoker methode gebruiken wanneer je deze oliën gebruikt voor het koken. Deze oliën moeten ook goed verdund worden als je ze toevoegt aan dranken. Voor een goede verdunning van deze oliën, gebruik je minstens 120 ml vloeistof wanneer je een van de essentiële oliën aan dranken toevoegt.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

HOE WEET IK HOEVEEL VAN EEN ESSENTIËLE OLIE JE MOET TOEVOEGEN?

De hoeveelheid essentiële olie die je aan je gerechten toevoegt is afhankelijk van veel verschillende variabelen zoals het specifieke recept dat je maakt, hoeveel porties je maakt, wat voor soort olie je gebruikt, en je persoonlijke smaakpapillen. In de meeste gevallen is het het beste om te beginnen met de tandenstoker methode, en langzaam meer en meer olie aan het recept toe te voegen. Als je eenmaal wat ervaring hebt, kun je beter inschatten hoeveel olie je aan een recept moet toevoegen, en dan hoef je niet elke keer te proeven nadat je een tandenstoker hoeveelheid olie hebt toegevoegd.

In sommige gevallen is het gepast om een hele druppel (of meerdere druppels) van een essentiële olie toe te voegen, maar onthoud: als je eenmaal een essentiële olie aan je gerecht hebt toegevoegd, kun je die niet meer terugnemen. De tandenstoker-methode is een goede manier om geleidelijk essentiële oliën toe te voegen aan je gerecht om te voorkomen dat je in één keer te veel toevoegt en om je te helpen de smaak te krijgen die je wilt. Naarmate je meer vertrouwd raakt met bakken en koken, kun je beginnen met het toevoegen van een hele druppel (of meerdere druppels).

TANDENSTOKER METHODE

Hiermee kun je de kleinste hoeveelheid van een essentiële olie toevoegen. Te gebruiken voor bijzonder krachtige essentiële oliën. Proef eerst voordat je meer toevoegt.

ÉÉN DRUPPEL

Kan helpen de smaak te behouden bij het bakken of koken met hitte. Het beste bij grote hoeveelheden voedsel of milde essentiële oliën. Doe de druppels op een lepel, of gebruik een druppelaar voor exacte hoeveelheden.

MEERDERE DRUPPELS

Handig als je grote hoeveelheden voedsel kookt. Werkt voor essentiële olie met een milde chemie.

Onthoud: je kunt altijd meer olie toevoegen, maar als je eenmaal een druppel essentiële olie aan je eten hebt toegevoegd, kun je het niet meer terugnemen.

DRUPPEL ESSENTIËLE OLIE NIET RECHTSTREEKS IN HET GERECHT

Als je eenmaal hebt besloten hoeveel van een essentiële olie je in een recept wilt gebruiken, is het belangrijk dat je de olie niet rechtstreeks aan je gerecht, kom of pan toevoegt, maar eerst een druppel (of meerdere druppels) op een lepel doet. Bij het schenken van essentiële olie is het gemakkelijk om meer dan één druppel uit het flesje te laten glippen, dus als je het flesje direct boven je gerecht houdt, krijg je misschien meer olie dan de bedoeling was. Door de olie eerst op een lepel te gieten, kun je ervoor zorgen dat je precies de hoeveelheid krijgt die je nodig hebt, voordat je het toevoegt aan je gerecht.

Als je het moeilijk vindt om exacte hoeveelheden te krijgen bij het koken met essentiële olie, overweeg dan om een oliedruppelaar te gebruiken om je te helpen om precieze druppels te geven. Het is ook belangrijk om te onthouden om het deksel op de flesjes essentiële olie te doen als je ze niet gebruikt tijdens het kookproces. Bij het koken kun je rommelig worden, en als je ervoor zorgt dat het deksel op je flesjes essentiële olie zit, voorkom je dat je per ongeluk een flesje omstoot en kostbare olie verliest.

SMAAKGIDS VOOR KOKEN MET ESSENTIËLE OLIËN

Als het erom gaat je eten op smaak te brengen met essentiële olie, zijn de mogelijkheden onbeperkt. Met essentiële oliën kun je een krachtige smaak toevoegen aan bijna elk drankje, dessert, soep, vlees, brood - de lijst gaat maar door. Als je net begint, kan deze smaakgids je helpen om ideeën te geven over hoe je bepaalde essentiële olie kunt combineren met je favoriete eten en drinken.

CITRUS

Gebruikelijke oliën: Grapefruit, Lemon, Lime, Tangerine
Geschikt voor: dranken, gebakken voedsel, yoghurt, dip, salsa en geraspte schil
Smaakbeschrijving: helder, zoet, pittig, verfrissend

Citrusolie kan een zoete, verfrissende smaak toevoegen aan dranken als thee, water of smoothies, en kan elk recept voor gebakken producten als scones, muffins of koekjes verfrissen. Citrusolie kan ook nuttig zijn om smaak toe te voegen aan yoghurt, of je favoriete dips en salsarecepten. Gebruik citrusolie in recepten met citroen-, limoen- of mandarijnschil. Als het recept vraagt om de schil van de hele vrucht, heb je waarschijnlijk een paar druppels essentiële olie nodig om de benodigde hoeveelheid smaak te krijgen. Vergeet niet dat de essentiële olie van citrusvruchten afkomstig is van de schil van de vrucht - niet van het sap. Voor Daarom is het gemakkelijk om citrusolie te vervangen in recepten die vragen om geraspte schil, maar niet noodzakelijkerwijs in recepten die vragen om vruchtensap.

KRUIDEN

Gebruikelijke oliën: Basil, Cilantro, Marjoram, Oregano, Rosemary, Thyme
Geschikt voor: vervanging van droge of verse kruiden, Italiaanse gerechten, vleesmarinades, soep, brood, pasta, aardappelen
Smaakbeschrijving: kruidig, fris, scherp, warm

Het gebruik van verse of gedroogde kruiden is al eeuwenlang een populaire methode om smaak aan voedsel toe te voegen. Hoewel dit een effectieve manier is om bepaalde smaken te bereiken tijdens het koken, kan het leuk zijn om je gewone kruiden te vervangen door essentiële oliën. Essentiële oliën zijn niet alleen handig als je geen toegang hebt tot verse kruiden of als je geen droge kruiden meer hebt, maar ze kunnen je ook helpen een serieuze smaak te geven. Naast het gebruik van essentiële oliën ter vervanging van droge of verse kruiden in een recept, kunnen deze oliën een prachtige bijdrage leveren aan je favoriete Italiaanse gerechten, soepen, broden, pastagerechten, aardappelen, vleesmarinades en meer. Net als droge of verse kruiden, kun je ook meerdere van deze kruiden essentiële oliën in één gerecht gebruiken om een heerlijk boeket van smaken te maken. Vergeet niet dat veel van deze oliën krachtig zijn, en dat je ze met een tandenstoker aan het eten moet toevoegen om te voorkomen dat je het gerecht overstemt of verpest door te veel olie te gebruiken.

Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

MUNT

Gebruikelijke oliën: Peppermint, Spearmint

Geschikt voor: dranken, desserts, salades, bepaalde vleessoorten

Smaakbeschrijving: muntachtig, koel, verfrissend, zoet

Munt is een populaire smaakstof, en essentiële oliën van munt kunnen zeer nuttig zijn wanneer je desserts en snoepjes met muntsmaak maakt, of wanneer je een koel, verfrissend element aan je recept wilt toevoegen. Voor veel recepten met lamsvlees of kip wordt vaak muntaroma gebruikt om de smaak van het vlees, of andere kruidige of hartige smaken te complimenteren. Munt wordt ook vaak gebruikt in combinatie met andere kruiden, omdat het een frisse, kruidige smaak heeft. Omdat essentiële oliën van munt zo krachtig zijn, is slechts een kleine hoeveelheid olie nodig voor een krachtige smaak. Gebruik altijd een tandenstoker wanneer je muntolie aan een gerecht toevoegt. Een hele druppel muntolie kun je toevoegen aan dranken zoals thee en smoothies.

SPECERIJEN

Gebruikelijke oliën: Black Pepper, Cassia, Coriander, Ginger, Fennel

Geschikt voor: het versterken van natuurlijke smaken, groenten, vleesmarinades, zoete en hartige gerechten

Smaakbeschrijving: heet, scherp, kruidig, zoet, warm

Essentiële oliën zoals Black Pepper en Ginger kunnen helpen de natuurlijke smaken te versterken tijdens het koken, en oliën zoals Fennel en Coriander kunnen je helpen extra smaak toe te voegen aan zowel zoete als hartige recepten. Cinnamon en Cassia oliën zijn sterk en pittig, en zijn een geweldige toevoeging aan zoete recepten voor gebakken voedsel of ontbijt. Bedenk dat al deze kruidige essentiële oliën zeer krachtig zijn, dus je hebt maar een klein beetje olie nodig om een krachtige smaak aan je gerecht toe te voegen. Daarom is het het beste om altijd te beginnen met de tandenstoker-methode wanneer je een van deze oliën toevoegt en te proeven terwijl je bezig bent.

Hoofdstuk 4

ESSENTIËLE OLIE RECEPTEN

Nu je hebt geleerd over de beste manieren om essentiële oliën te gebruiken bij het koken, zijn hier een paar recepten die je zullen helpen met oefenen. Onthoud, koken met essentiële oliën vergt een beetje experimenteren om te perfectioneren, maar de mogelijkheden zijn eindeloos!

DRANKEN

Het toevoegen van essentiële olie* aan dranken is een van de gemakkelijkste manieren om te genieten van hun krachtige, verfrissende smaken. Wanneer je een van je favoriete dranken wilt oppeppen, zijn hier een paar ideeën om essentiële olie aan dranken toe te voegen:

WATER

Door één tot twee druppels van een essentiële olie aan je water toe te voegen is een eenvoudige manier om je een smaakvolle drank te maken. Of je nu op zoek bent naar een creatieve manier om je dagelijkse waterinname te verhogen, wilt minderen met frisdrank of suikerhoudende dranken, of gewoon de interne voordelen van een bepaalde olie wilt, het toevoegen van essentiële oliën aan je water is een van de meest effectieve manieren om ervan te genieten.

- Voeg een paar druppels **Lemon** olie toe aan een glas water als er geen verse citroenen beschikbaar zijn.
- Als je probeert minder frisdrank of suikerhoudende dranken te drinken, voeg dan essentiële oliën toe aan je water voor een krachtige smaak.
- Doe een druppel **Cassia** olie in je water tijdens het wandelen, voor hydratatie.
- Voeg een druppel **Turmeric** olie met honing toe aan heet water om te genieten van een warme, rustgevende drank.
- Doe een druppel **Lime** olie in een glas water voor meer smaak.
- Combineer **Peppermint** en **Lemon** olie in je glas water voor een verfrissend ander drankje.

THEE

Als je graag thee drinkt, zijn essentiële oliën een natuurlijke manier om je drank van verschillende smaken te voorzien, waardoor theetijd oneindig veel leuker wordt! Je hebt slechts een kleine hoeveelheid essentiële olie nodig om je theemengsel een krachtige smaak te geven, dus zorg ervoor dat je niet te veel toevoegt, vooral als je uit een klein kopje drinkt of als je sterke oliën gebruikt. Welke essentiële oliën passen het best bij thee?

CASSIA

FENNEL

GINGER

LEMON

PEPPERMINT

TURMERIC

ANDERE DRANKEN

Terwijl het van essentiële oliën aan een glas water of kopje thee een eenvoudige manier is om essentiële oliën te gebruiken om je drank te verbeteren, kun je essentiële olie aan praktisch elke drank toevoegen om de smaak te versterken. Essentiële oliën werken ook goed in smoothies, slushies, limonade, warme chocolademelk, en nog veel meer van je favoriete dranken.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

GEMBER PEER SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

130 g verse spinazie
130 g in blokjes gesneden bevroren peren (gesneden verse peren en 1 uur invriezen)
65 g normale vetvrije Griekse yoghurt
1 eetlepel amandelboter
130 g ongezoete amandelmelk of melk naar keuze
1 theelepel rauwe honing
½ theelepel vanille-extract
1 druppel **Ginger*** essentiële olie

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in een blender
en meng tot een romig en glad mengsel.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

FRAMBOOS LIMOENADE

Porties: 6-8
Voorbereidingstijd: 5 minuten
Kooktijd: 10-15 minuten

INGREDIËNTEN

Frambozenpuree

255 g frambozen, gewassen
65 g suiker
240 ml water

Drank

IJs
Limoenen
Lime* essentiële olie
Sprankelend water
Frambozen voor garnering

BEREIDING

1. In een kleine steelpan, combineer water, suiker of honing en frambozen.
2. Kook tot de suiker is opgelost. Laat afkoelen en zeef.
3. Om te serveren voeg je frambozenpuree toe (ongeveer 2 eetlepels), ijs, sap van een limoen en 1-2 druppels **Lime** essentiële olie in een glas. Vul aan met bruisend water.
4. Garneer met limoenen en frambozen. Geniet!

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

MARINADES

De zoete, hartige of krachtige smaken van essentiële oliën maken de perfecte aanvulling op je favoriete marinades. Of je nu vlees, groenten, zeevruchten, of iets anders van plan bent te koken, het toevoegen van essentiële oliën geven je gerecht een extra dosis aan smaak. De hoeveelheid essentiële olie die je toevoegt aan je marinade hangt af van wat je marineert, hoe lang het voedsel zal marineren in het mengsel, en hoeveel vloeistof de marinade heeft. Het is echter het beste om een kleine hoeveelheid essentiële olie toe te voegen aan je marinade - begin met een druppel voor de meeste essentiële oliën, en gebruik meer indien nodig.

Welke essentiële olie* werkt het beste in een marinade?

BASIL	LEMON
BLACK PEPPER	LIME
CARDAMOM	MARJORAM
CILANTRO	OREGANO
FENNEL	ROSEMARY
GINGER	THYME

De volgende marinades met essentiële olie werken goed met kip, vis, rundvlees, varkensvlees, garnalen, groenten en meer.

CHILI LIMOEN MARINADE

INGREDIËNTEN

1 ½ eetlepel verse koriander, gesneden
2 eetlepels honing of agave
2 eetlepels water
8 druppels **Lime*** essentiële olie
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 eetlepel chilivlokken
1 ½ eetlepel verse gember
2 eetlepels kokosolie

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

ZOET EN ZUUR MARINADE

INGREDIËNTEN

125 ml balsamicoazijn
125 ml honing
125 ml lichtbruine suiker
60 ml zoutarme sojasaus
2 teentjes knoflook, fijngehakt
6-8 druppels **Tangerine***
essentiële olie

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

BALSAMICO ROZEMARIJN MARINADE

INGREDIËNTEN

125 ml balsamico azijn
60 ml olijfolie
1 theelepel zout
2 theelepels peper
2 druppels **Rosemary*** essentiële olie

PETERSELIE BASILICUM MARINADE

INGREDIËNTEN

25 g Italiaanse peterselie, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetlepels olijfolie
2 druppels **Basil*** essentiële olie

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

GEBAKKEN PRODUCTEN

Het gebruik van essentiële oliën bij het bakken is een eenvoudige manier om extra smaak toe te voegen aan je favoriete desserts, broden en al het andere dat je graag maakt in de oven. Of je nu een vleugje smaak wilt toevoegen aan je favoriete koekjesrecept, of een dessertrecept een gezonde draai wilt geven, essentiële oliën zullen zeker van pas komen als je gaat bakken.

Vergeet niet dat wanneer essentiële oliën worden gebakken, veel van de olie zal verdampen door de hitte. Daarom kun je het beste wat meer olie toevoegen aan je recept voordat je het in de oven zet. Onthoud dat sterke oliën nog steeds in kleine hoeveelheden moeten worden gebruikt, maar oliën met een mildere chemie kunnen ruim worden gebruikt om ervoor te zorgen dat de smaak het bakproces overleeft.

BOSBESSEN SINAASAPPEL MUFFINS

Porties: 12
Voorbereidingstijd: 30 minuten
Kooktijd: 30-40 minuten

INGREDIËNTEN

115 g boter, zacht
170 g honing
3 grote eieren
235 ml sinaasappelsap
½ theelepel **Wild Orange*** essentiële olie
190 g bloem
1 ½ theelepel bakpoeder
½ theelepel gemalen kaneel
¼ theelepel citroensap
125 g bosbessen
190 g kokosnoot

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Room boter en honing in een mixer.
3. Voeg eieren, sinaasappelsap en **Wild Orange** essentiële olie toe en meng.
4. Voeg droge ingrediënten toe en meng grondig.
5. Spatel blauwe bessen, 125 g kokos en citroensap erdoor.
6. Plaats papieren muffinvormpjes in muffinblik en giet beslag erin.
7. Doe de resterende kokos er bovenop. (Als je niet van kokos houdt, kun je ook geschaafde amandelen gebruiken).
8. Bak 30-40 minuten. Laat afkoelen op een rooster.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

CITROEN CUPCAKES

Porties: 12
Voorbereidingstijd: 5-10 minuten
Kooktijd: 25-30 minuten

INGREDIËNTEN

Citroen Cupcakes

350 g bloem
210 g kristalsuiker
1 eetlepel bakpoeder
¾ theelepel zeezout
170 g boter, zacht
4 grote eiwitten, plus 1 groot ei (heel)
1 kop (236 ml) volle melk
2 theelepels vanille-extract
1-2 druppels **Lemon*** essentiële olie

Citroen roomkaasglazuur

125 g boter, kamertemperatuur
450 g roomkaas, kamertemperatuur
640 g poedersuiker
Zaden van 1 vanillestokje
1 tandenstoker **Lemon*** essentiële olie

BEREIDING

Citroen Cupcakes

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Doe papieren cupcakevormpjes in muffinblik.
2. Meng de droge ingrediënten.
3. Voeg de zachte boter toe en meng tot het gelijkmatig kruimelig is.
4. Voeg de eiwitten één voor één toe, en dan voeg je het hele ei toe, goed kloppend na elke toevoeging om de structuur van de cake op te bouwen.
5. Klop in een kleine kom de melk met het vanille extract en **Lemon** essentiële olie. Voeg geleidelijk aan het beslag toe. Klop na elke toevoeging, tot het luchtig is.
6. Giet het beslag in de voorbereide vormpjes en bak 25 tot 30 minuten of tot een tandenstoker in het midden steekt er schoon uitkomt. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen op een rooster.

Citroen roomkaasglazuur

Je maakt het glazuur terwijl de cupcakes bakken/afkoelen.

1. Meng met een elektrische mixer/ keukenmachine de boter en de roomkaas samen, ongeveer 3 minuten op gemiddelde snelheid, tot een gladde massa. Schraap de zijkanten en de bodem van de kom bij het mengsel om het gelijkmatig te krijgen.
2. Voeg vanillezaadjes en een tandenstoker **Lemon** essentiële olie toe en meng. Voeg langzaam de poedersuiker toe. Blijf toevoegen tot je je de gewenste zoetheid en dikte krijgt. Proef voor de smaak en voeg meer **Lemon** essentiële olie toe, een tandenstoker per keer, om de gewenste smaak te krijgen.
3. Smeer het glazuur op de afgekoelde cupcakes en zet ze in de koelkast tot ze klaar zijn om te serveren.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

SPEARMINT CHOCOLATE CHIP KOEKJES

Porties: 36
Voorbereidingstijd: 20 minuten
Kooktijd: 12 minuten

INGREDIËNTEN

170 g kokosolie
115 g boter
150 g ruwe suiker
170 g honing
1 theelepel cacao
1 eetlepel melasse
1 ei
205 g speltbloem
205 g zachte witte tarwebloem
85 g havermout
30 g chiazaad
1 theelepel zuiveringszout
½ theelepel zout
125 g chocolade chips
1 druppel **Spearmint***
essentiële olie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Combineer de gekoelde kokosolie en boter, klop tot een gladde massa. Eenmaal glad, voeg je ruwe suiker, honing, cacao, melasse en ei toe en mengen tot een romig geheel.
2. In een aparte kom, combineer spelt bloem, zachte witte tarwebloem, havermout, chiazaad, zuiveringszout en zout. Giet langzaam in het vloeibare mengsel terwijl je mixt. Spatel voorzichtig de chocolade chips en **Spearmint** essentiële olie erdoor.
3. Schep 12 koekjes op een koekjesplaat en bak ze 12 minuten.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

SALSA

Het toevoegen van essentiële olie aan een salsarecept verbetert niet alleen de smaak, maar kan ook tijd besparen wanneer je geen verse ingrediënten hebt. Bijvoorbeeld, als je geen tijd hebt om naar de winkel te gaan om verse limoenen te kopen, kun je altijd een druppel Lime essentiële olie aan je salsarecept toevoegen. Andere essentiële oliën zoals Cilantro, Coriander en Lemon kunnen helpen om elk salsarecept pittiger te maken, zonder extra moeite of voorbereidingstijd.

ANANAS NECTARINE SALSA

Porties: 6
Voorbereidingstijd: 30 minuten
Koken is niet nodig

INGREDIËNTEN

1 ananas, in plakjes en blokjes gesneden
2 kleine nectarines, in blokjes gesneden (als je meer nectarine wilt, voel je voel je vrij om er meer in te doen)
65 g fijngehakte koriander
65 g rode ui, in blokjes gesneden (ongeveer een halve middelgrote ui)
5 druppels **Lime*** essentiële olie
2 druppels **Cilantro*** essentiële olie
3 theelepels zeezout

RICHTLIJNEN

1. Meng alle ingrediënten samen.
2. Laat de salsa staan en afkoelen voor minstens 4 uur voor het eten zodat de smaken kunnen marineren en maximaliseren.
3. Serveer met aardappelsnacks, over vis taco's, of als een pittige fruitsalade.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

SAUSJES EN DIPS

Of je nu wilt breken met saaie, flauwe diners; creatieve snacks nodig hebt voor je kinderen na school; of je favoriete diprecept wilt maken voor je volgende sociale avond, essentiële olie toevoegen aan dips en sauzen is een gemakkelijke manier om meer smaak op tafel te brengen. Essentiële oliën maken een geweldige toevoeging aan hummus, dip, spread en meer. Een druppel essentiële olie toevoegen aan een eenvoudige pesto of marinara saus kan ook een gewoon pastarecept verlevendigen. Dips en sauzen worden vaak in kleine porties geserveerd, dus voeg je essentiële olie toe met de tandenstoker-methode om ervoor te zorgen dat het recept niet overheerst wordt door een teveel aan olie.

ROZEMARIJN CITROEN HUMMUS

Porties: 12-15
Voorbereidingstijd: 10 minuten
Koken is niet nodig

INGREDIËNTEN

1 blik (400 g) biologische kikkererwten (bewaar de helft van het vocht om je toevoegt aan de ingrediënten)
2 teentjes knoflook, gepeld
2 eetlepels biologische koud geperste olijfolie
2 eetlepels tahini
Sap van ½ citroen
2 druppels **Lemon*** essentiële olie
1 druppel **Rosemary*** essentiële olie
1 theelepel zeezout

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in de keukenmachine tot een gladde massa.
2. Zet 30 minuten in de koelkast en serveer met gesneden komkommers, wortels, selderij, cherrytomaatjes tomaten, crackers, pitabroodjes en meer.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

SALADE

Als je een makkelijke manier zoekt om een salade recept op te fleuren, kunnen essentiële oliën een verfrissend, gezond of stimulerend effect toevoegen. Of je nu een traditionele groene salade maakt, kipsalade, pastasalade, quinoasalade, aardappelsalade, of iets daartussenin, een drup essentiële olie kan elk gewoon saladerecept naar een hoger niveau tillen. Als je graag je eigen sladressing maakt, zijn essentiële oliën gemakkelijk te verwerken in dressingrecepten, vooral in dressings op basis van olie.

Omdat veel saladerecepten vereisen dat de salade in de koelkast afkoelt, is het belangrijk op te merken dat essentiële olie smaken sterker worden naarmate ze langer op of in het voedsel zitten. Als je aardappel- of pastasalade een dag in de koelkast moet staan voordat je hem serveert, overweeg dan de essentiële oliën toe te voegen vlak voor het serveren (in plaats van wanneer je het maakt), om ervoor te zorgen dat de smaak niet te sterk is.

AARDBEI AMANDEL SALADE

Porties: 4-6
Voorbereidingstijd: 30 minuten
Koken is niet nodig

INGREDIËNTEN

Aardbei-amandel salade:

280 g babyspinazie
450 g aardbeien, in dikke plakken gesneden
45 g geschaafde amandelen, geroosterd
75 g vetvrije feta

Frambozen-limoenvinaigrette:

500 g verse frambozen
1 eetlepel honing
2 eetlepels Dijon mosterd
2 eetlepels rode wijnazijn
60 ml olijfolie
2-4 druppels **Lime*** essentiële olie

BEREIDING

1. Pureer de frambozen in een kleine kom.
2. Voeg de overige vinaigrette-ingrediënten toe en meng met een garde tot het gecombineerd is.
3. Koel de vinaigrette 30 minuten.
4. Meng de salade-ingrediënten met de vinaigrette.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

KRUIDEN

Hoewel essentiële oliën veel smaak toevoegen aan elk gerecht of drankje wanneer je ze alleen mengt, kun je essentiële olie ook combineren met droge kruiden om krachtige kruidenmengsels te creëren.

ITALIAANSE KRUIDENMIX

Porties: 12-15
Voorbereidingstijd: 10 minuten
Koken is niet nodig

INGREDIËNTEN

2 eetlepels knoflookzout
of 1 teentje knoflook
Basil*, **Thyme***, **Marjoram***,
Oregano* of **Rosemary***, of
een combinatie van deze oliën

BEREIDING

Meng alle ingrediënten samen en gebruik voor je favoriete Italiaanse pasta, soep, saus of vleesrecepten. Bij het toevoegen van de gewenste oliën, begin met de tandenstokermethode en voeg meer toe voor de gewenste smaak.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

SUIKER GEAROMATISEERD MET ESSENTIËLE OLIËN

INGREDIËNTEN

2 eetlepels suiker
1-3 druppels **Wild Orange***, **Tangerine***, **Lemon***, **Grapefruit*** of **Lime*** olie of
1 tandenstoker **Cassia*** olie

RICHTLIJNEN

Combineer en roer de essentiële olie en suiker. Strooi in thee, koffie, havermout, limonade, of over geroosterd brood.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

AZIATISCHE KRUIDEN-MIX

INGREDIËNTEN

2 eetlepels zeezout
1-2 druppels **Ginger***, **Lemongrass***, **Wild Orange*** of **Black Pepper***, of een combinatie van deze essentiële oliën

BEREIDING

Meng de ingrediënten en gebruik ze om kip, varkensvlees, groenten of soep op smaak te brengen.

BEREIDING

Meng alle ingrediënten samen en gebruik om rundvlees, kip of varkensvlees.

CHIPOTLE KRUIDEN-MIX

INGREDIËNTEN

1 theelepel chilipoeder
½ theelepel zout
½ theelepel paprikapoeder
2 teentjes knoflook
1-1 ½ eetlepel olijfolie
¼ theelepel peper
½ theelepel uienpoeder
1 druppel **Lime*** essentiële olie
1 tandenstoker **Cilantro*** essentiële olie (optioneel)

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

ROZEMARIJN KNOFLOOK RUB

INGREDIËNTEN

1 eetlepel zout
1 theelepel uienpoeder
1-3 druppels **Rosemary*** en **Black Pepper*** essentiële olie
115 ml olijfolie
5 teentjes knoflook, in blokjes gesneden

BEREIDING

Meng alle ingrediënten samen en gebruik het om kip, zalm, biefstuk of groenten mee in te wrijven.

*Zie de afzonderlijke etiketten voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

DE MOGELIJKHEDEN ZIJN EINDELOOS

Nu je geleerd hebt wat de beste methoden zijn om met essentiële oliën te koken, is het tijd om te oefenen. Terwijl je experimenteert met verschillende smaken en recepten, zul je zien hoe gemakkelijk het is om elke maaltijd op te fleuren met de kracht van essentiële oliën. Door altijd de veiligheidsvoorschriften in acht te nemen en bereid te zijn al doende te leren, kun je de manier waarop je eet, drinkt en kookt veranderen door de hulp van essentiële oliën in te roepen in de keuken.

Alle informatie is correct ten tijde van de productie.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Verenigd Koninkrijk
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Ierland
© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Alle rechten voorbehouden. Alle woorden met handelsmerken of geregistreerde handelsmerksymbolen zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van dōTERRA Holdings, LLC