

Turmeric (Kurkuma)

Curcuma longa 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

TUOTETIETOSIVU



CPTG™

ENSISIJAISET HYÖDYT

- Kurkuma tuo runsaasti makua suolaisiin ruokiin.
- Antaa mausteista ja pippurista makua kuumiin suosikkijuomiisi.
- Kurkuman tuoksu luo mielialaa kohottavaa tunnelmaa.

TUOTEKUVAUS

Kurkuma on inkiväärikasveihin kuuluva aromaattinen kasvi, jota on käytetty vuosisatojen ajan Kiinassa, Intiassa ja Sri Lankassa. Kurkuman maku on lämmin ja mausteinen, ja se on erinomainen lisä suolaisiin suosikkiruokiisi. Se voi myös edistää positiivisia tunteita ja stimuloida mielialaa.

KÄYTTÖ

- Valmista oma kurkumatee sekoittamalla kookosmaitoa, vettä, hunajaa, teetä ja yksi tai kaksi tippaa kurkuman eteeristä öljyä.
- Lisää eteeristä kurkumaöljyä munakokkeliin tai frittataan, lisäkeriisiin tai keittoihin tuomaan hillityn mausteista ja pippurista aromia.
- Kun käytät eteeristä kurkumaöljyä ruoanlaitossa, suosittelemme aloittamaan hammastikkumenetelmällä: kasta hammastikku eteeriseen öljyyn, sekoita ruokaan, maista ja toista, kunnes kurkumaa on haluamasi määrä.

KURKUMA, RUOANLAIITAJAN SUOSIKKI!

Nauti kurkuman hillityn mausteisesta ja pippurisesta aromista lisäämällä 1–2 tippaa munakokkeliin tai frittataan, lisäkeriisiin tai keittoihin. Voit lisätä sitä myös haudutettuihin kasviksiin tuomaan pippurista makua. Kurkumaöljyn lisäbonus ruoanlaitossa? Sitä kautta saat itsellesi myös muut kurkuman hyödyt!

KÄYTTÖOHJEET

Ruoan maustamiseen.

VAROITUKSET

Käytä vain laimennettua. Nauti enintään yksi tippa päivässä. Pidä lasten ulottumattomissa. Älä päästä silmiin tai limakalvoille.

