


dōTERRA™ | EUROPE

# FŐZÉS ESSZENCIÁLIS OLAJOKKAL

Bevezetés

# AZ ÉTELKÉSZÍTÉS-VARÁZSA

A főzés túl gyakran kínos feladatnak tűnhet. Bár megfelelő körülmények között ennél sokkal több is lehet. Amikor jelentőségteljessé válik, az étkezés főzése inkább élményteremtés. Összehozza az embereket.

A személyiség vagy a kultúra kifejezéseként szolgálhat. Csak egy harapás emlékeztethet gyermekkorára, vagy visszaviheti a kedvenc helyére. Ilyen élmények azok, amikor a főzés abbamarad hétköznapinak lenni és kezd rendkívülivé válni.

Legyen szó nagy családi lakomáról, egy romantikus vacsoráról vagy egy hétközi étkezésről - amit remél, hogy a gyerekei is élvezni fognak, az étkezések összehoznak minket. Sőt, élvezheti is biztonságos, természetes alapanyagokból készült ételeket. Az esszenciális olajok ízek színes világát kínálják, hogy az ételek még varázslatosabbak lehessenek.

Kezdjünk is neki! Alig várjuk, hogy láthassuk, milyen csodálatos ételek főz a konyhájában!




## TARTALOM


- 1. Fejezet
  **MIÉRT FŐZZÖN ESSZENCIÁLIS OLAJOKKAL?**
- 2. Fejezet
  **BIZTONSÁGOS ESSZENCIÁLIS OLAJOKKAL FŐZNI?**
- 3. Fejezet
  **LEGJOBB GYAKORLATOK**
- 4. Fejezet
  **ESSZENCIÁLIS OLAJ RECEPTEK**

1. Fejezet

# MIÉRT FŐZZÖN ESSZENCIÁLIS OLAJOKKAL?

Az esszenciális olajok egyik legnagyobb előnye a felhasználási lehetőségek széles skálája. A sok különböző olajnak köszönhetően, amelyek mindegyike egyedi előnyökkel és tulajdonságokkal rendelkezik, napi rutinja és életmódja szinte minden területébe beépítheti az esszenciális olajokat. Az esszenciális olajok segíthetnek az ellazulásban, a bőr és a haj szebbé tételében, egy nyugtató masszázs létrehozásában, kültéri védelmet nyújthatnak – és így tovább. És mivel a főzés, az evés és az ivás is olyan természetes része mindennapjainknak, nem meglepő, hogy az esszenciális olajok a konyhában is hasznosak.

Mivel a piacon olyan sokféle fűszer, ízesítő és kivonat található, amelyek segíthetik ételeink minőségét, felmerülhet a kérdés: „Miért főzzek esszenciális olajokkal?” Míg a főzési módszerek gyakran az étrendtől és a személyes preferenciáktól függenek, bárki élvezheti az esszenciális olajok főzés során történő felhasználásának előnyeit. Az esszenciális olajok nemcsak erőteljes ízt adnak, hanem lehetővé teszik a felhasználó számára, hogy élvezze az esszenciális olajok esetleges előnyeit, valamint kényelmes alternatívát biztosítanak, ha nem állnak rendelkezésre friss alapanyagok.



## ÍZ HOZZÁADÁSA

Az esszenciális olajok természetesen erősek és hatékonyak, mert erősen koncentráltak és közvetlenül természetes forrásokból származnak. Az esszenciális olajok tisztasága és ereje tökéletessé teszi őket bármely étel ízesítésére. Mivel az esszenciális olajok olyan erősek, nem kell sok ahhoz, hogy egy extra ízt adjon kedvenc főételeinek, italainak, húsainak, desszerteinek, stb.

## BELSŐ ELŐNYÖK

Ha esszenciális olajat* ad ételéhez vagy italához, nemcsak az olaj ízeit fogja megtapasztalni, hanem bármilyen belső előnyt is, amit az olaj kínál. Az esszenciális olajokkal való főzés szórakoztató, kreatív módot kínál az esszenciális olajok belső felhasználására, és az általuk kínált előnyök maximális kihasználására.

*Tekintse meg az egyes címkéket az összetevőkről, a figyelmeztetésekről és a használati utasításokról.

## NATURAL ÖSSZETEVŐK

Noha rengeteg fűszer, és fűszer kivonat áll rendelkezésre, sok ilyen lehetőség erősen feldolgozott vagy megkérdőjelezhető összetevőket tartalmaz. Ha esszenciális olajokat használ ételei ízesítésére és a főzés fokozására, nem csak végtelen lehetősége lesz egészséges és kreatív ételek elkészítésére, hanem nyugodt lehet, ha pontosan tudja, mit tesz bele az ételébe. Mint említettük, az esszenciális olajokat közvetlenül természetes forrásokból származnak és nem tartalmaznak feldolgozott vagy káros összetevőket. Ne feledje, hogy nem minden esszenciális olaj egyforma, és egyes vállalatok töltőanyagokat vagy szintetikus összetevőket használnak olajaikban. Ha tiszta esszenciális olajokat használ a főzéshez, élvezheti a természetes ízek és összetevők előnyeit.

## KÉNYELMET AD

Míg egyesek szívesebben használnak nyers vagy friss alapanyagokat ételeik ízesítésére, az ilyen típusú összetevők nem mindig állnak rendelkezésre könnyen. Ha kéznél vannak esszenciális olajok, megkönnyíti a dolgát, amikor éppen felhasználta az utolsó citromot, vagy nem volt ideje elszaladni a boltba friss bazsalikomot vásárolni. Ráadásul egész évben nehéz lehet friss alapanyagokat találni, mivel egyes fűszernövények, fűszerek és gyümölcsök csak bizonyos évszakokban kaphatók. Az esszenciális olajok valójában költséghatékonyabbak is. Mivel csak csekély mennyiségű esszenciális olaj szükséges ahhoz, hogy ízt adjon bármely ételnek, pénzt takaríthat meg, ha nem kell olyan gyakran cserélnie az összetevőket. Az esszenciális olajok hosszabb ideig jók maradnak, így nem kell aggódnia, hogy a friss összetevők megromlanak, ha nem használja fel a lejárati dátumuk előtt. Míg a friss összetevők még mindig nagyszerűek a főzés javításához, az esszenciális olajok kényelmes módot biztosítanak ízesítésre, amikor szükség van rá. Ha kéznél vannak esszenciális olajok, az év bármely szakától függetlenül könnyen elérhetőek különféle összetevők.






2. Fejezet

# BIZTONSÁGOS ESSZENCIÁLIS OLAJOKKAL FŐZNI?

Noha egyesek szkeptikusak az esszenciális olajok fogyasztásával kapcsolatban, az esszenciális olajok belső felhasználása már évszázadok óta gyakorlat, és nem egy titokzatos új hóbort. A biztonságos használat kulcsa a megfelelő biztonsági előírások betartása. Mint minden más anyag, az esszenciális olajok is csak akkor jelentenek kockázatot, ha nem megfelelően vagy nem megfelelő mennyiségben használják őket. A harmadik fejezetben részletesebben tárgyaljuk az esszenciális olajos főzés fontos biztonsági irányelveit.

## AZ ESSZENCIÁLIS OLAJOK MÁR AZ ÉTRENDBEN IS

Mivel az esszenciális olajokat növényekből, gyümölcsökből és természetes forrásokból nyerik ki, a szervezet jól felkészült ezek feldolgozására. A gyümölcsök, növényi részek és kivonatok már megszokott részét képezik étrendünknek, ami biztonságossá teszi a szervezet számára az esszenciális olajok belső fogyasztását és megfelelő feldolgozását. A többi ételhez hasonlóan, amit fogyasztunk, az esszenciális olajok is az emésztőrendszeren keresztül jutnak be a szervezetbe és a véráramba, majd a szervek metabolizálhatják őket. Szervezetünk könnyen képes feldolgozni és lebontani az esszenciális olajokat, így az olajos főzés egyszerű módja annak, hogy gazdagítsuk az elfogyasztott ételeket.

## VÁLASSZON BIZTONSÁGOS ESSZENCIÁLIS OLAJOKAT BELSŐ HASZNÁLATRA

Mielőtt esszenciális olajokat adna az élelmiszerekhez, győződjön meg arról, hogy minden felhasználni kívánt olaj biztonságos fogyasztásra és belső használatra engedélyezett. A következő esszenciális olajok biztonságosak belső használatra*:

- BORSMENTA
- CITROM
- FODORMENTA
- GRAPEFRUIT
- GYÖMBÉR
- INDIAI CITROMFŰ
- KAKUKKFŰ
- KASSZIA
- KORIANDERMAG
- KORIANDERZÖLD
- KURKUMA
- MAJORÁNNA
- MANDARIN
- OREGANO
- ROZMARING
- RÓZSABORS
- SZEGFŰSZEG
- ZELLERMAG
- ZÖLD CITROM
- ZÖLD MANDARIN
- ÉDESKÖMÉNY

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.




## NEM MINDEN ESSZENCIÁLIS OLAJ BIZTONSÁGOS FOGYASZTÁSRA

Míg az előző oldalon található lista azokat az esszenciális olajokat tartalmazza, amelyek belsőleg biztonságosan használhatók, nem minden esszenciális olaj engedélyezett ilyen jellegű felhasználásra. Kémiai felépítésük miatt egyes esszenciális olajokat soha nem szabad élelmiszerekhez adni, vagy belsőleg felhasználni semmilyen mennyiségben. Íme az esszenciális olajok listája, amelyek belsőleg nem biztonságosak*:

- CIPRUS
- CÉDRUSFA
- ÓRIÁSTUJA
- DUGLASZ FENYŐ
- EUKALIPTUSZ
- NÁRDUS

*Tekintse meg az egyes címkéket az összetevőkről, a figyelmeztetésekről és a használati utasításokról.

## KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ, JÓL TESZTELT ESSZENCIÁLIS OLAJOK BIZTONSÁGOSAK FOGYASZTÁSRA

Nem minden esszenciális olaj ugyanolyan. Egyes esszenciálisolaj gyártó cégek töltőanyagokat vagy helyettesítő anyagokat adnak az esszenciális olajokhoz – ami csökkenti az olaj hatékonyságát, erejét és tisztaságát. A dōTERRA alapos vizsgálati módszereket alkalmaz annak biztosítására, hogy az olajok nem tartalmaznak-e káros anyagokat vagy szennyeződéseket. Ez a teszt segít megbizonyosodni arról, hogy az esszenciális olajok olyan tiszták és magas minőségűek amennyire csak lehet**. Ne feledje, nem minden esszenciálisolaj-gyártó cég használ vizsgálatot a minőség biztosítása érdekében. Mielőtt esszenciális olajokat használna a főzéshez, fontos tudni, hogyan állították elő őket. Az olajokat gondosan betakarították és desztillálták? Megvizsgálták, hogy tartalmaznek-e esetleges szennyeződéseket vagy káros anyagokat? Ha azt tervezi, hogy esszenciális olajokat használ főzéshez, akkor a legjobb, ha kiváló minőségű, alaposan tesztelt olajokat használ, amelyek a legjobb eredményeket biztosítják.

**dōTERRA™ a Certified Pure Tested Grade CPTG™ eljárást használja annak biztosítására, hogy az esszenciális olajok használata biztonságos legyen. Több szigorú tesztelési kör során az esszenciális olajokat alaposan megvizsgálják, hogy megbizonyosodjanak arról, hogy nem tartalmaznak semmilyen szennyeződést vagy káros anyagot.

3. Fejezet

# LEGJOBB GYAKORLATOK

Az esszenciális olajokkal való főzés szórakoztató, egyszerű módja annak, hogy kreatív ételeket készítsen, vagy kedvenc ételeit egy kicsit érdekesebbé tegye. Az, hogy hogyan használja az esszenciális olajokat a főzéshez, személyes ízlésétől függ, attól, hogy milyen ételt készít, és milyen olajat használ. Néhány egyszerű irányelv betartásával könnyedén élvezheti az esszenciális olajos főzés előnyeit.




## ESSZENCIÁLIS OLAJOK ÉS FŐZÉS HŐKEZELÉSSEL

Az esszenciális olajokat a hő könnyen befolyásolja, ezért aggódhat, hogy a főzés csökkentheti az olaj hatékonyságát. A hő és gőz hatására az esszenciális olajok elpárologhatnak, így minél kevesebb ideig van kitéve az esszenciális olaj hőhatásnak, annál több íz marad meg. Lehetőleg a főzési idő legvégén, vagy miután az edényt levette a tűzről és már volt ideje kihűlni azután adja hozzá.

Természetesen nem mindig lehet minden recepthez hozzátenni az esszenciális olajat. Ha a recept szerint sütni, párolni, vagy forralni kell, és az esszenciális olajat nem tudja a végén hozzáadni, egyszerűen adjon hozzá nagyobb mennyiségű olajat, mert az olaj ízének egy része sül, párol, vagy kifő. Ha az esszenciális olajat a legvégén szeretné hozzáadni, amikor az edényt levette a tűzről, akkor sokkal kisebb mennyiségre lesz szükség. Ha erős esszenciális olajokat, például Oregánót vagy Bazsalikomot ad hozzá, előnyös lehet, ha hagyja az olajat forrni vagy elpárologni, mert enyhébb, kellemesebb ízt ad.




## FŐZŐEDÉNY

Esszenciális olajos főzéshez a legjobb, ha rozsdamentes acélból, kerámiából vagy üvegből készült edényeket használ, mivel az esszenciális olajok károsíthatnak bizonyos típusú műanyagokat. Az esszenciális olajokat tartalmazó összetevők összekeverésekor, kerülje a műanyag keverőedényeket vagy edényeket, és mindig próbáljon üveget, kerámiát vagy rozsdamentes acélt használni.

## MÉRÉSEK

A recepthez hozzáadott esszenciális olajok mennyisége nagymértékben függ attól, hogy milyen olajat használ; az Ön személyes ízlési preferenciái; hogy az olajat nyers, friss vagy szárított alapanyagokra cseréli-e; az elkészített adagok mennyisége; stb. Bár jó lenne tudni a recepthez hozzáadandó esszenciális olaj pontos mennyiségét, a főzéshez annyi változó tartozik, hogy ez inkább kísérletezés és próbálkozás és tapasztalat kérdése. Előfordulhat, hogy egy kis gyakorlatot kell alkalmaznia az esszenciális olajokkal való főzésre, mielőtt jó ötletet kaphat arról, hogy mennyi olajat kell hozzáadnia ahhoz, hogy az megfeleljen az Ön konkrét receptjének és ízlésvilágának. Mivel nincs megbízható mérési útmutató az esszenciális olajokkal való főzéshez, van néhány iránymutatás, amelyek segítenek Önnek, hogy kísérletezhessen az esszenciális olajokkal.

## A FOGPISZKÁLÓ MÓDSZER

Az igazán kényelmessé teszi az esszenciális olajokkal való főzést, hogy sokkal kevesebb esszenciális olaj kell az étel ízesítéséhez, mint ha száraz fűszereket, fűszernövényeket vagy ízesítőszereket használna. Az esszenciális olajok erős hatásúak, így a legkisebb mennyiség is komoly ízhatást adhat ételéhez. Gyakran még egyetlen csepp esszenciális olaj is túlságosan erős lehet, különösen, ha az olaj nagyon erős. Amikor először kezd kísérletezni az esszenciális olajokkal és a főzéssel, a legjobb, ha a fogpiszkáló módszert használja – mártsa bele a tiszta fogpiszkáló hegyét az esszenciális olajos üvegbe, és keverje bele a fogpiszkálót az összetevőkbe. Így a lehető legkisebb mennyiségű olajat adhatja hozzá, így nem kockáztatja, hogy tönkreteszi az ételt a túl sok íz hozzáadásával. Miután megkeverte a fogpiszkálót az edényben, végezzen ízpróbát, hogy megtudja, szeretne-e több olajat hozzáadni vagy sem. Ez a legbiztonságosabb módja annak, hogy fokozatosan ízesítse ételét.

# ERŐS ESSZENCIÁLIS OLAJOK

Fontos megjegyezni, hogy egyes belső használatra engedélyezett esszenciális olajok még mindig nagyon erőteljesek lehetnek és belső fogyasztás előtt módosítani kell őket. A következő esszenciális olajok* rendkívül erősek:

| | | |
|---|---|---|
| GYÖMBÉR | OREGANO | KASSZIA |
| INDIAI CITROMFŰ | KAKUKKFŰ | SZEGFŰSZEG |

Mindig használja a fogpiszkáló módszert, amikor ezeket az olajokat főzéshez használja. Ezeket az olajokat is megfelelően hígítani kell italokhoz adva. Ezen olajok megfelelő hígítása érdekében használjon legalább 120 ml folyadékot, amikor a fent felsorolt esszenciális olajok bármelyikét hozzáadja az italokhoz.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.




# HONNAN TUDOM, MENNYI ESSZENCIÁLIS OLAJAT KELL HOZZÁADNI?

Az edényekhez hozzáadott esszenciális olaj mennyisége sok különböző változótól függ. Mint például az adott recept, amit készít, hány adagot készít, milyen olajat használ, és a személyes ízlésétől. A legtöbb esetben a legjobb a fogpiszkáló módszerrel kezdeni, és lassan egyre több olajat hozzáadni a recepthez. Ha már van egy kis tapasztalata, jobban felmérheti, mennyi olajat kell hozzáadni egy recepthez, és nem kell minden alkalommal megkóstolnia az ételt, miután egy fogpiszkáló olajat hozzá ad.

Egyes esetekben célszerű egy egész csepp (vagy több csepp) esszenciális olajat hozzáadni, de ne feledje: ha egyszer már esszenciális olajat öntött az edénybe, azt nem veheti vissza. A fogpiszkáló módszer nagyszerű módja az esszenciális olajok fokozatos hozzáadásának ételéhez, hogy ne tegyen túl sokat egyszerre, és segítsen elérni a kívánt ízt. Ahogy egyre kényelmesebbé válik a sütés és főzés, elkezdhet hozzáadni egy egész cseppet (vagy több cseppet).

## FOGPISZKÁLÓ MÓDSZER

Lehetővé teszi a legkisebb mennyiségű esszenciális olaj hozzáadását. Használja különösen erős esszenciális olajokhoz. Ízlelje meg, mielőtt hozzáadná.

## EGY CSEPP

Segíthet megőrizni az ízt sütés vagy melegen főzés során. Legjobb nagy mennyiségű élelmiszerhez vagy enyhe esszenciális olajokhoz. Öntsön egy cseppet egy kanálba, vagy használjon cseppentőt a pontos mennyiséghez.

## TÖBB CSEPP

Hasznos nagy mennyiségű étel főzésekor. Enyhe kémiai összetételű esszenciális olajok esetén.

**Emlékezzen:** Bármikor hozzáadhat több olajat, de ha már hozzáadott egy csepp esszenciális olajat az ételhez, azt nem tudja visszavenni.

# NE CSEPPENTSE AZ ESSZENCIÁLIS OLAJAT KÖZVETLENÜL AZ EDÉNYBE

Miután eldöntötte, hogy mennyi esszenciális olajat használjon egy receptben, fontos, hogy az olajat ne közvetlenül a tálba vagy serpenyőbe öntse; inkább helyezzen egy cseppet (vagy több cseppet) először egy kanálra. Az esszenciális olajok kiöntésekor könnyen előfordulhat, hogy egy cseppnél több csepp is kicseppen az üvegből, így ha az üveget közvetlenül az edény fölé tartja, több olajat kaphat, mint amennyit szánt. Ha először egy kanálba öntjük az olajat, biztosíthatjuk, hogy pontosan annyi mennyiséget kapjunk, amennyire szükségünk van, mielőtt hozzáadnánk az edényhez.

Ha nehezen találja meg a pontos mennyiséget az esszenciális olajos főzés során, fontolja meg egy olajcsepegtető használatát a pontos csepp mennyiségekhez. Az esszenciális olajos palackok kupakját is fontos visszahelyezni, ha közben nem használja őket a főzési folyamat során. A főzés rendetlenné válhat, és az esszenciális olajos palackok fedelének biztosítása megakadályozza, hogy véletlenül felboruljon egy üveg, és értékes olajat veszítsen.






# ÍZÚTMUTATÓ FŐZÉSÉHEZ ESSZENCIÁLIS OLAJOKKAL

Ha az étel esszenciális olajokkal történő ízesítéséről van szó, a lehetőségek korlátlanok. Az esszenciális olajok segítségével szinte minden italhoz, desszerthez, leveshez, húshoz, kenyérhez erős ízt adnak – a lista hosszan folytatható. Ha még csak most kezdi, ez az íz útmutató segíthet ötletekkel arra vonatkozóan, hogyan párosíthat bizonyos esszenciális olajokat kedvenc ételeivel és italaival.

## CITRUS

**Általános olajok: Grapefruit, Citrom, Zöldcitrom, Mandarin**
**Hasznos: italokhoz, pékárukhoz, joghurthoz, mártáshoz, salsához és fűszerezéshez**
**Ízleírás: élénk, édes, csípős, frissítő**

A citrusolajok édes, frissítő ízt adhatnak az italokhoz, például a teához, a vízhez vagy a turmixokhoz, és feldobhatják a pékáruk, például pogácsa, muffin vagy sütemény receptjét. A citrusolajok hasznosak lehetnek a joghurt ízesítésére vagy a kedvenc mártogatós és salsa receptek ízesítésére is. Fontolja meg a citrusolajok használatát olyan receptekben, amelyek citrom-, zöldcitrom- vagy mandarinhéjat igényelnek. Ha a recept az egész gyümölcs héját igényli, valószínűleg néhány csepp esszenciális olajra lesz szükség, hogy megfeleljen a szükséges ízmennyiségnek. Ne feledje, hogy a citrus esszenciális olajait a gyümölcs héjából veszik, nem a levéből. Emiatt könnyen helyettesíthető citrusolajokkal a gyümölcshéjat igénylő receptek, de nem feltétlenül olyan receptek, amelyek a gyümölcs levét írják elő.

## GYÓGYNÖVÉNYEK

**Általános olajok: Bazsalikom, Koriander zöld, Majoránna, Oregánó, Rozmaring, Kakukkfű**
**Hasznos: száraz vagy friss fűszernövények helyettesítésére, olasz ételek, hús pácok, levesek, kenyér, tészta, burgonya**
**Ízleírás: gyógynövényes, friss, csípős, meleg**

A friss vagy szárított fűszernövények használata évszázadok óta népszerű módszer az ételek ízesítésére. Noha ez egy hatékony módja annak, hogy főzés közben bizonyos ízeket érjünk el, jó móka lehet, ha a szokásos gyógynövényeinket esszenciális olajokkal helyettesítjük. Az esszenciális olajok nem csak akkor jönnek jól, ha nem fér hozzá friss fűszernövényekhez, vagy ha elfogynak a száraz fűszerek, de komoly ízeket is adhatnak. Amellett, hogy növényi esszenciális olajokat használunk száraz ill. Friss fűszernövények helyettesítésére egy receptben, ezek az olajok csodálatosan hozzájárulhatnak kedvenc olasz ételeihez, leveseihez, kenyereihez, tésztaételeihez, burgonyához, húspácokhoz és még sok máshoz. A száraz vagy friss fűszernövényekhez hasonlóan több ilyen növényi esszenciális olajat is felhasználhat egyetlen edényben, hogy kellemes ízeket készítsen. Ne feledje, sok ilyen olaj rendkívüli erős, és fogpiszkáló módszerrel kell hozzáadni az ételekhez, nehogy túlterhelje vagy tönkretegye a túl sok olajat hozzáadva.

Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

## MENTA

**Általános olajok: Borsmenta, Fodormenta**

**Hasznos: italokhoz, desszertekhez, salátákhoz, bizonyos húsokhoz**

**Ízleírás: mentás, hűvös, frissítő, édes**

A menta kedvelt ízesítőszer, a menta esszenciális olajai rendkívül hasznosak lehetnek menta ízű desszertek és édességek készítésekor, vagy bármikor, amikor hűsítő, frissítő elemet szeretnének hozzáadni a recepthez. Sok bárányhúst vagy csirkét tartalmazó recept gyakran menta ízesítést használ, hogy kiegészítse a hús ízét, vagy más fűszeres vagy sós ízeket. A mentát gyakran más fűszernövényekkel együtt is használják, mivel friss, fűszeres ízű. Mivel a menta esszenciális olajok igen  erősek, csak kis mennyiségű olaj szükséges az erőteljes íz eléréséhez. Mindig használjon fogpiszkálót, amikor mentaolajat ad egy edényhez. Egy egész csepp mentaolaj felhasználható italokhoz, például teákhoz és turmixokhoz.

## FŰSZEREK

**Általános olajok: Fekete bors, Kasszia, Koriandermag, Gyömbér, Édeskömény**

**Hasznos: a természetes ízek fokozásához, zöldségekhez, hús pácokhoz, édes és sós ételekhez**

**Ízleírás: élénk, csípős, fűszeres, édes, meleg**

Az olyan esszenciális olajok, mint a Fekete bors és a Gyömbér, segíthetnek a természetes ízek fokozásában főzés közben, az olyan olajok pedig, mint az Édeskömény és a Koriandermag, extra ízt adhatnak az édes és sós receptekhez. A Fahéj és a Kasszia olajok erősek és fűszeresek, és kiválóan kiegészítik a pékáruk vagy a reggeli ételek édes receptjeit. Ne feledje, hogy ezek a fűszeres esszenciális olajok rendkívül erősek, így csak egy kis olajra lesz szükség az erőteljes íz hozzáadásához. Emiatt a legjobb, ha ezen olajok hozzáadásakor mindig a fogpiszkáló módszerrel kezdjen és menet közben ízesítse.

Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.



4. Fejezet

# ESSZENCIÁLIS OLAJ RECEPTEK

**Most, hogy megismerte a főzéshez az esszenciális olajok használatának legjobb módjait, itt van néhány recept, amely segíthet alkalmazni azokat. Ne feledje, hogy az esszenciális olajokkal való főzés egy kis kísérletezést vesz igénybe a tökéletességig, de a lehetőségek végtelenek!**

# ITALOK

Esszenciális olajok* hozzáadása az italokhoz az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy élvezze az erős, frissítő ízeket. Ha szeretné feldobni kedvenc italait, íme néhány ötlet esszenciális olajok hozzáadásához az italokhoz:

## VÍZ

Egy-két csepp esszenciális olaj hozzáadása a vízhez egyszerű módja annak, hogy ízletes italt készítsen. Akár kreatív módot keres napi vízbevitelének növelésére, akár csökkenteni szeretné az üdítőitalok vagy cukros italok fogyasztását, akár csak egy adott olaj belső előnyeire vágyik, az esszenciális olajok hozzáadása a vízhez az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy élvezze őket.

- Adjon egy-két csepp citromolajat egy pohár vízhez amikor nem áll rendelkezésre friss citrom.
- Ha kevesebb üdítőt vagy cukros italt próbál inni, adjon esszenciális olajokat a vízhez az erőteljes íz érdekében.
- Túrázás közben tegyen egy csepp **Kasszia** olajat a vízbe, hidratálásra.
- Adjon hozzá egy csepp **Kurkuma** olajat mézzel forró vízhez, hogy élvezze a meleg, nyugtató italt.
- Tegyen egy csepp **Zöldcitrom** olajat egy pohár vízbe a jobb íz érdekében.
- Keverje össze a **Borsmenta-** és **Citrom** olajat egy pohár vízben, egy frissítő italért.

## TEA

Ha szeret teát inni, az esszenciális olajok természetes módot biztosítanak hogy különféle ízeket adjon italához – így a teázás végtelenül szórakoztatóbbá válik! Csak kis mennyiségű esszenciális olajra lesz szükség ahhoz, hogy a teakeveréknek erőteljes ízt adjon, ezért ügyeljen arra, hogy ne adjon hozzá túl sokat, különösen, ha kis csészéből iszik, vagy erős olajokat használ. Melyik esszenciális olaj illik a legjobban a teához?

BORSMENTA

CITROM

GYÖMBÉR

KASSZIA

KURKUMA

ÉDESKÖMÉNY

## EGYÉB ITALOK

Míg ha esszenciális olajokat adunk egy pohár vízhez vagy csésze teához, akkor az esszenciális olajok használata egyszerű módja annak, hogy fokozza az ital ízét, gyakorlatilag bármilyen italhoz hozzáadhat esszenciális olajat, hogy fokozza annak ízét. Az esszenciális olajok jól használhatók turmixokban, slushikban, limonádékban, forró csokoládéban és sok más kedvenc italában is.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.






# GYÖMBÉR KÖRTE SMOOTHIE

**ÖSSZETEVŐK**

130 g friss spenót
130 g kockára vágott fagyasztott körte
(frissen vágott körte és 1 órára lefagyasztjuk)
65 g sima, zsírmentes görög joghurt
1 evőkanál mandulavaj
130 g cukrozatlan mandulatej vagy tetszőleges tej
1 teáskanál nyers méz
½ teáskanál vanília kivonat
1 csepp **Gyömbér*** esszenciális olaj

**ÚTMUTATÁS**

Tegye az összes hozzávalót egy turmixgépbe, és turmixolja krémesre és simára.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

# MÁLNÁS LIMONÁDÉ

Adagok: 6-8
Elkészítési idő: 5 perc
Főzési idő: 10-15 perc

**ÖSSZETEVŐK**

*Málnapüré*

255 g mosott málna
65 g cukor
240 ml víz

*Ital*

Jég
Zöldcitrom
**Zöldcitrom*** esszenciális olaj
Szénsavas víz
Málna a díszítéshez

**ÚTMUTATÁS**

1. Egy kis serpenyőben keverje össze a vizet, cukrot vagy mézet és málnát.
2. Addig főzze, amíg a cukor feloldódik. Hűtse le és szűrje le.
3. Tálaláskor adjon málnapürét (kb. 2 evőkanál), jeget, egy zöldcitrom levét és 1-2 csepp **Zöldcitrom** esszenciális olajat egy pohárba. Öntse fel szénsavas vízzel.
4. Díszítse zöldcitrommal és málnával. Élvezze!

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.




## PÁCOK

Az esszenciális olajok édes, sós vagy erős ízei tökéletes kiegészítői a kedvenc pácainak. Akár húst, zöldséget, tenger gyümölcseit vagy bármi mást pácol ha főzni tervez, az esszenciális olajok hozzáadásával az ételnek egy extra ízt ad. Az esszenciális olaj mennyisége, amelyet a páchoz ad attól függ, hogy mit pácol, mennyi ideig pácolódik az étel a keverékben, és mennyi folyadékot tartalmaz a pác. Azonban, legjobb ha kis mennyiségű esszenciális olajat ad hozzá a páchoz – a legtöbb esszenciális olaj esetében kezdje egy cseppel, és onnan haladjon felfelé.

Mely esszenciális olajok* működnek a legjobban egy pácnál?

| | |
|---|---|
| BAZSALIKOM | KORIANDERZÖLD |
| CITROM | KAKUKKFŰ |
| ÉDESKÖMÉNY | MAJORÁNNA |
| FEKETE BORS | OREGANO |
| GYÖMBÉR | ROZMARING |
| KARDAMOM | ZÖLDCITROM |

A következő esszenciális olajos pácok jól használhatók csirkehúshoz, halhoz, marhahúshoz, sertéshúshoz, garnélarákhoz, zöldségekhez és sok máshoz.




# CHILI ZÖLDCITROM PÁC

**ÖSSZETEVŐK**

1 ½ evőkanál frissen koriander, apróra vágva
2 evőkanál méz vagy agavé
2 evőkanál víz
8 csepp **Zöldcitrom*** esszenciális olaj
1 gerezd fokhagyma, felaprítva
1 evőkanál chili pehely
1 ½ evőkanál friss gyömbér
2 evőkanál kókuszolaj

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.




# ÉDES-SAVANYÚ PÁC

**ÖSSZETEVŐK**

125 ml balzsamecet
125 ml méz
125 ml világosbarna cukor
60 ml alacsony nátriumtartalmú szójaszósz
2 gerezd fokhagyma, darálva
6-8 csepp **Mandarin*** esszenciális olaj

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

# BALZSAMOS ROZMARINGOS PÁC




**ÖSSZETEVŐK**

125 ml balzsamecet
60 ml olívaolaj
1 teáskanál só
2 teáskanál bors
2 csepp **Rozmaring*** esszenciális olaj




# PETREZSELYMES BAZSALIKOMOS PÁR

**ÖSSZETEVŐK**

25 olasz (lapos levelű) petrezselyem, apróra vágva
2 gerezd fokhagyma, felaprítva
2 evőkanál olívaolaj
2 csepp **Bazsalikom*** esszenciális olaj

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

## PÉKÁRUK

Az esszenciális olajok sütés közbeni használata egyszerű módja annak, hogy extra ízt adjon kedvenc desszertjeihez, kenyereihez és bármi máshoz, amit szívesen készít a sütőben. Akár egy csipetnyi ízt szeretne hozzáadni kedvenc sütireceptjéhez, akár egy desszertreceptet szeretne egészségesen összehozni, az esszenciális olajok biztosan jól jönnek pékáruk készítésekor.

Ne feledje, hogy az esszenciális olajok sütésekor az olaj nagy része elpárolog a hő miatt. Emiatt a legjobb, ha a sütőbe helyezés előtt ad hozzá egy kevés olajat a keverékhez. Ne feledje, hogy az erős olajokat továbbra is kis mennyiségben kell használni, de az enyhébb kémiai összetételű olajokat bőségesen használhatja, hogy az íz túlélje a sütési folyamatot.

# ÁFONYÁS NARANCSOS MUFFIN

Adagok: 12
Elkészítési idő: 30 perc
Főzési idő: 30-40 perc

### ÖSSZETEVŐK

115 g vaj, lágyítva
170 g méz
3 nagy tojás
235 ml narancslé
½ teáskanál **Vadnarancs***
esszenciális olaj
190 g liszt
1 ½ teáskanál sütőpor
½ teáskanál őrölt fahéj
¼ teáskanál citromlé
125 g áfonya
190 g kókusz

### ÚTMUTATÁS

1. A sütőt 180°C-ra melegítse elő, 4-es gázjelzésen.
2. Keverje össze a vajat és a mézet mixerben.
3. Adja hozzá a tojást, a narancslevet és a **Vadnarancs** esszenciális olajat és keverje össze.
4. Adja hozzá a száraz hozzávalókat és alaposan keverje össze.
5. Szórja bele az áfonyát, 125 g kókuszt és citromlevet.
6. Tegye a muffinformákat a muffinsütőbe, és öntse bele a tésztát.
7. Szórja a tetejére a maradék kókuszt. (Ha nem tetszik a kókusz, használhat mandulát is).
8. Süsse 30-40 percig. Dróttálcán hagyja kihűlni.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.



# CITROMOS TORTÁCSKA

Adagok: 12
Elkészítési idő: 5-10 perc
Főzési idő: 25-30 perc

## ÖSSZETEVŐK

*Citromos tortácska*

350 g sima liszt
210 g kristálycukor
1 evőkanál sütőpor
¾ teáskanál tengeri só
170 g vaj, lágyítva
4 nagy tojásfehérje, plusz 1 egész nagy tojás
1 csésze (235 ml) teljes tej
2 teáskanál vanília kivonat
1-2 csepp **Citrom*** esszenciális olaj

*Citrom cukormázas sajtkrém*

125 g szobahőmérsékletű vaj
450 g krémsajt, szobahőmérsékletű.
640 g porcukor
Magok egy vaníliarúdból
1 fogpiszkáló **Citrom*** esszenciális olaj

## ÚTMUTATÁS

*Citromos tortácska*

1. Melegítse elő a sütőt 180°C-ra, 4-es gázjelzéssel Tegye a tortácska béléseket a muffinformákba.
2. Keverje össze a száraz hozzávalókat.
3. Adja hozzá a puha vajat és keverje addig, míg egyenletesen omlós lesz.
4. Egyenként adja hozzá a tojásfehérjét, majd adja hozzá az egész tojást.
5. Egy kis tálban habverővel keverje fel a tejet a vanília kivonattal és a **Citrom** esszenciális olajjal. Fokozatosan adja hozzá a tésztához. Minden hozzáadás után verje habosra.
6. Öntse a tésztát az előkészített formákba, és süsse 25-30 percig, vagy amíg a közepébe szúrt fogpiszkáló tisztán ki nem jön. Vegye ki a sütőből és rácson hagyja teljesen kihűlni.

*Citrom cukormázas sajtkrém*

Készítse el a cukormázt, amíg a tortácska sül/hűl.

1. Elektromos keverővel - a lapátos tartozék segítségével keverje össze a vajat és a krémsajtot, körülbelül 3 percig közepes sebességgel, amíg nagyon sima nem lesz. Az egyenletes keveredés érdekében kaparja le az edény oldalát és alját.
2. Adja hozzá a vaníliamagot és a **Citrom** esszenciális olaj fogpiszkálóval, és keverje össze. Lassan adja hozzá a porcukrot. Addig adja hozzá, amíg el nem éri a kívánt édességet és sűrűséget. Kóstolja meg az ízét, és egyszerre fogpiszkálóval adjon hozzá több **Citrom** esszenciális olajat, hogy elérje a kívánt ízt.
3. Kenje meg cukormázzal a kihűlt tortácskákat, és tegye hűtőbe tálalásig.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.






# FODORMENTÁS CSOKIS SÜTI

Adagok: 36
Elkészítési idő: 20 perc
Főzési idő: 12 perc

## ÖSSZETEVŐK

170 g kókuszolaj
115 g vaj
150 g nyers cukor
170 g méz
1 teáskanál kakaó
1 evőkanál melasz
1 tojás
205 g tönkölyliszt
205 g puha fehér búzaliszt
85 g gyors zab
30 g chia mag
1 teáskanál szódabikarbóna
½ teáskanál só
125 g csokireszelék
1 csepp **Fodormenta***
esszenciális olaj

## ÚTMUTATÁS

1. Melegítse elő a sütőt 180°C-ra, 4-es gázjelzésen. A hűtött kókuszolajat és a vajat keverje össze, és keverje simára. Ha sima, adja hozzá a kristálycukrot, a mézet, a kakaót, a melaszt és a tojást, majd keverje krémesre.
2. Egy külön tálban keverje össze a tönkölylisztet, a puha fehér búzalisztet, a gyors zabot, chia magot, szódabikarbónát és sót. Keverés közben lassan öntse a folyékony keverékhez. Keverje bele a csokoládédarabkákat és a **Fodormenta** esszenciális olajat.
3. Egy sütőlapra kanalazzon 12 kekszet és süsse 12 percig.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

## SALSA

Esszenciális olajok hozzáadása a salsa receptjéhez nem csak javítja annak ízét, de időt is takaríthat meg, ha nincsenek friss alapanyagai. Például, ha nincs ideje elmenni a boltba friss Zöldcitromért, mindig hozzáadhat egy csepp Zöldcitrom esszenciális olajat a salsa receptjéhez. Egyéb olyan esszenciális olajok, mint a Korianderzöld, a Koriandermag és a Citrom, minden salsa receptet megfűszerezhetnek, minden extra erőfeszítés és elkészítési idő nélkül.

# ANANÁSZ NEKTARIN SALSA

Adagok: 6
Elkészítési idő: 30 perc
Főzés nem szükséges




### ÖSSZETEVŐK

1 ananász, szeletelve és felkockázva
2 kis nektarin felkockázva (tehet bele több nektarint is)
65 g apróra vágott Koriander
65 g vöröshagyma apróra vágva (kb fél közepes hagyma)
5 csepp **Zöldcitrom*** esszenciális olaj
2 csepp **Korianderzöld*** esszenciális olaj
3 teáskanál tengeri só

### ÚTMUTATÁS

1. Keverje össze az összes hozzávalót.
2. Hagyja a salsát állni és hűlni legalább 4 órát fogyasztás előtt, a pácolódáshoz és hogy az ízek maximálisan összeérjenek.
3. Tálalja burgonyás harapnivalókhoz, hal taco mellé, vagy csípős gyümölcssalátaként önmagában.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

## SZÓSZOK ÉS MÁRTOGATÓK

Akár szeretne megszabadulni az unalmas, nyájas vacsoráktól; kreatív harapnivalókra van szüksége, hogy iskola után adjon valamit gyermekeinek; vagy szeretné összekeverni kedvenc mártogatós receptjét, mielőtt a következő társasági estet rendezné, a mártogatósokhoz és szószokhoz hozzáadni esszenciális olajokat egyszerű módja annak, hogy még több ízt vigyen az asztalra. Az esszenciális olajok remek kiegészítői a humusznak, mártogatósnak, kenőknek és sok másnak. Ha egy csepp esszenciális olajat adunk egy egyszerű pesto- vagy marinara szószhoz, az is felpezsdít minden sima tészta receptet. A mártogatósokat és a szószokat gyakran kis adagokban szolgálják fel, ezért adjon hozzá esszenciális olajokat fogpiszkáló módszerrel, nehogy túl sok olajjal túl ízesítse a receptet.

# ROZMARINGOS CITROMOS HUMUSZ

Adagok: 12-15
Elkészítési idő: 10 perc
Főzés nem szükséges




### ÖSSZETEVŐK

1 doboz (400 g) bio csicseriborsó (fogja fel a doboznyi folyadék felét és adjuk hozzá a hozzávalókhoz)
2 gerezd fokhagyma, meghámozva
2 evőkanál bio hideg préselt olívaolaj
2 evőkanál tahini
½ citrom leve
2 csepp **Citrom*** esszenciális olaj
1 csepp **Rozmaring*** esszenciális olaj
1 teáskanál tengeri só

### ÚTMUTATÁS

1. Az összes hozzávalót aprítógépben keverje simára.
2. Hűtőszekrényben hűtse 30 percig, és szeletelt uborkával, sárgarépával, zellerrel, koktélparadicsommal, keksszel, pita kenyérrel és még sok mással tálalhatja.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

## SALÁTA

Ha egyszerűen szeretné feldobni bármelyik salátareceptet, az esszenciális olajok segíthetnek frissítő, egészséges vagy élénkítő ízt adni. Akár hagyományos zöldsalátát, csirkét készít, salátát, tészta salátát, quinoa salátát, burgonyasalátát vagy bármi mást, egy csepp esszenciális olaj segíthet minden hétköznapi salátareceptet magasabb szintre emelni. Ha szeretne saját salátaöntetet készíteni, az esszenciális olajokat könnyen beilleszthetti az öntetreceptekbe – különösen az olajalapú öntetek esetében.

Mivel sok salátarecept megköveteli, hogy a saláta a hűtőszekrényben lehűljön, fontos megjegyezni, hogy az esszenciális olajok ízei annál erősebbek lesznek, minél tovább állnak a szószban vagy az ételben. Ha a burgonya- vagy tésztasalátája a tálalás előtt egy napig a hűtőben áll, fontolja meg az esszenciális olajok hozzáadását közvetlenül a tálalás előtt (ahelyett, hogy először készíti el a salátát), hogy az íz ne legyen túl erős.

# EPRES MANDULA SALÁTA




Adagok: 4-6
Elkészítési idő: 30 perc
Főzés nem szükséges

### ÖSSZETEVŐK

*Epres mandula saláta:*

280 g bébispenót
450 g eper vastag szeletekre vágva
45 g szeletelt mandula, pirítva
75 g zsírmentes feta sajt

*Málnás Zöldcitromos Vinaigrette:*

500 g friss málna
1 evőkanál méz
2 evőkanál dijoni mustár
2 evőkanál vörösbor ecet
60 ml olívaolaj
2-4 csepp **Zöldcitrom*** esszenciális olaj

### ÚTMUTATÁS

1. Egy kis tálban pépesítsen össze a málnát.
2. Adja hozzá a vinaigrette többi hozzávalóját és dróthabverővel keverje össze.
3. Hűtse le a vinaigrettet 30 percig.
4. Keveje össze a saláta hozzávalóit a vinaigrette-vel.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

## FŰSZEREZÉS

Míg az esszenciális olajok önmagukban keverve rengeteg ízt adnak minden ételhez vagy italhoz, az esszenciális olajokat száraz ízesítő összetevőkkel is kombinálhatja, hogy erőteljes fűszerkeverékeket hozzon létre.

# OLASZ FŰSZERKEVERÉK

Adagok: 12-15
Elkészítési idő: 10 perc
Főzés nem szükséges

### ÖSSZETEVŐK

2 evőkanál fokhagymás só
vagy 1 gerezd fokhagyma
**Bazsalikom***, **Kakukkfű***, **Majoránna***,
**Oregánó*** vagy **Rozmaring***, ill
ezeknek az olajoknak bármilyen
kombinációja

### ÚTMUTATÁS

Keverje össze az összes hozzávalót, és használja kedvenc olasz tésztájához, leves, szósz vagy húsreceptek. A kívánt olajok hozzáadásakor kezdje a fogpiszkáló módszerrel, és adjon hozzá többet a kívánt íz érdekében.




*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

# ESSZENCIÁLISOLAJ ÍZESÍTŐ CUKOR

## ÖSSZETEVŐK

2 evőkanál cukor
1-3 csepp **Vadnarancs***, **Mandarin***, **Citrom***, **Grapefruit*** vagy **Zöldcitrom*** vagy **Kasszia*** olaj 1 fogpiszkálóval

## ÚTMUTATÁS

Keverje össze az esszenciális olajokat és a cukrot. Szórja bele teába, kávéba, zabpehelybe, limonádéba vagy pirítósra.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.



# ÁZSIAI FŰSZERKEVERÉK




### ÖSSZETEVŐK

2 evőkanál tengeri só
1-2 csepp **Gyömbér***, **Indiai citromfű***, **Vadnarancs***vagy**Feketebors***esszenciális olajok, vagy ezek bármilyen kombinációja

### ÚTMUTATÁS

Keverje össze a hozzávalókat, és használja csirke, sertés, zöldség vagy leves ízesítésére.




### ÚTMUTATÁS

Keverje össze az összes hozzávalót, és használja a marha-, csirke- vagy sertéshús ízesítésére.

# PAPRIKA FŰSZERKEVERÉK

### ÖSSZETEVŐK

1 teáskanál chili por
½ teáskanál só
½ teáskanál paprika
2 gerezd fokhagyma
1-1 ½ evőkanál olívaolaj
¼ teáskanál bors
½ teáskanál hagymapor
1 csepp **Zöldcitrom*** esszenciális olaj
**Koriander zöld*** esszenciális olaj - fogpiszkálóval (opcionális)

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.




# ROZMARINGOS FOKHAGYMÁS BEDÖRZSÖLÉS

### ÖSSZETEVŐK

1 evőkanál só
1 teáskanál hagymapor
1–3 csepp **Rozmaring*** és **Fekete bors*** esszenciális olaj
115 ml olívaolaj
5 gerezd fokhagyma felkockázva

### ÚTMUTATÁS

Keverje össze az összes hozzávalót, és használja csirke, lazac, steak vagy zöldségek bedörzsöléséhez.

*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasításokat lásd az egyes címkéken.

# A LEHETŐSÉGEK HATÁRTALANOK

Most, hogy megismerte az esszenciális olajos főzés legjobb módszereit, ideje gyakorolni. Miközben különböző ízekkel és receptekkel kísérletezik, látni fogja, milyen egyszerű az esszenciális olajok erejével bármilyen ételt kívánatosabbá tenni. Ha mindig betartja a biztonsági előírásokat, és készen áll a tanulásra, megváltoztathatja étkezési, ivási és főzési módját azáltal, hogy a konyhában felhasználja az esszenciális olajokat.




*Minden információ a gyártás időpontjában helyes.*

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

Minden jog fenntartva. Minden védjegyet vagy bejegyzett védjegy szimbólumot tartalmazó szó a dōTERRA Holdings, LLC védjegye vagy bejegyzett védjegye