dōTERRA™ | EUROPE

GOTOWANIE Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI

Wstęp

MAGIA TWORZENIA POSIŁKU

Zbyt często gotowanie może wydawać się przykrym obowiązkiem. Jednak w odpowiednich okolicznościach może być czymś więcej niż tylko obowiązkiem. Gdy przygotowanie posiłku nabiera znaczenia, wówczas jest jak tworzenie nowego doświadczenia, które zbliża ludzi.

Gotowanie może służyć jako wyraz osobowości lub kultury. Jeden kęs może przypomnieć Ci dzieciństwo lub przenieść Cię w ulubione miejsce. Dzięki takim doświadczeniom gotowanie przestaje być czymś prozaicznym, a zaczyna być czymś niezwykłym.

Niezależnie od tego, czy przygotowujesz dużą rodzinną ucztę, romantyczną kolację dla siebie i swojego partnera, czy też masz nadzieję, że wieczorny posiłek spodoba się Twoim dzieciom, wspólny czas przy jedzeniu zbliża nas do siebie. Co więcej, możesz jeszcze bardziej cieszyć się posiłkami dzięki bezpiecznym, naturalnym składnikom. Olejki eteryczne oferują świat smaków, dzięki którym jedzenie staje się jeszcze bardziej magiczne.

Zaczynajmy. Nie możemy się doczekać, aby zobaczyć, jakie wspaniałe dania przygotujesz w swojej kuchni.

SPIS TREŚCI

- Rozdział 1
  DLACZEGO WARTO GOTOWAĆ Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI?
- Rozdział 2
  CZY GOTOWANIE Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI JEST BEZPIECZNE?
- Rozdział 3
  NAJLEPSZE PRAKTYKI
- Rozdział 4
  PRZEPISY Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI

Rozdział 1

DLACZEGO WARTO GOTOWAĆ Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI?

Jedną z największych zalet olejków eterycznych jest ich szeroka gama zastosowań. Z tak wieloma różnymi olejkami, z których każdy posiada unikalne atuty i korzyści, olejki możesz włączyć do prawie każdego obszaru swojej codziennej rutyny i stylu życia. Olejki eteryczne mogą pomóc w relaksie, upiększaniu skóry i włosów, tworzeniu kojącego masażu, zapewnieniu ochrony na zewnątrz i wewnątrz - i nie tylko, zastosowań jest wiele. A ponieważ gotowanie, jedzenie i picie to podstawowe elementy naszego codziennego życia, nie jest zaskoczeniem, że olejki są również przydatne w kuchni.

Przy tak wielu opcjach przypraw, ziół i ekstraktów na rynku, które mogą pomóc wzbogacić nasze jedzenie, możesz zastanawiać się “Dlaczego mam gotować z olejkami eterycznymi?” Podczas gdy metody gotowania często zależą od diety i osobistych preferencji, każdy może czerpać korzyści z używania olejków eterycznych w gotowaniu. Olejki nie tylko nadadzą konkretny smak, ale także pozwolą konsumentowi cieszyć się wszelkimi zaletami, jakie może posiadać olejek eteryczny, a także zapewnią wygodną alternatywę, gdy świeże składniki nie są dostępne.

NADAWANIE SMAKU

Olejki eteryczne są naturalnie silne i intensywne, ponieważ są wysoko skoncentrowane i pozyskiwane bezpośrednio z naturalnych źródeł. Czystość i moc olejków eterycznych sprawiają, że są one idealne do dodawania smaku do każdej potrawy. Ponieważ olejki eteryczne są tak silne, nie potrzeba wiele, aby dodać dodatkowego zastrzyku smakowego do Twoich ulubionych dań, napojów, mięs, deserów i innych potraw.

KORZYŚCI ZE STOSOWANIA WEWNĘTRZNIE

Kiedy dodajesz olejek eteryczny* do jedzenia lub napoju, nie tylko doświadczasz jego smaku, ale także możesz doświadczyć wszelkich wewnętrznych korzyści, które olejek ma do zaoferowania. Gotowanie z olejkami eterycznymi to zabawny i kreatywny sposób na wewnętrzne stosowanie olejków eterycznych i czerpanie z nich jak najwięcej korzyści.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

NATURALNE SKŁADNIKI

Chociaż istnieje wiele przypraw, ziół i ekstraktów, wiele z tych opcji zawiera wysoko przetworzone lub wątpliwe składniki. Używając olejków eterycznych do aromatyzowania potraw i wzbogacania gotowania, nie tylko będziesz mieć nieskończoną ilość opcji tworzenia zdrowych i kreatywnych posiłków, ale także możesz mieć spokojne sumienie, wiedząc, co dokładnie dodajesz do swojego jedzenia. Jak wspomniano, olejki eteryczne są pozyskiwane bezpośrednio z naturalnych źródeł i nie zawierają przetworzonych lub szkodliwych składników. Pamiętaj, że nie wszystkie olejki eteryczne są stworzone tak samo, a niektóre firmy używają wypełniaczy lub syntetycznych składników w swoich olejkach. Używając czystych olejków eterycznych w kuchni możesz cieszyć się korzyściami, płynącymi z naturalnych smaków i składników.

OFERUJĄ WYGODĘ

Niektórzy wolą używać surowych lub świeżych składników do aromatyzowania swoich potraw, ale te nie zawsze są łatwo dostępne. Posiadanie olejków eterycznych pod ręką ułatwia sprawę, gdy właśnie została zużyta ostatnia cytryna lub nie masz czasu pobiec do sklepu, aby kupić świeżą bazylię. Co więcej, znalezienie świeżych składników przez cały rok może być trudne, ponieważ niektóre zioła, przyprawy i owoce są dostępne tylko w określonych porach roku. Olejki eteryczne mogą być również bardziej opłacalne w ostatecznym rozrachunku. Ponieważ wystarczy niewielka ilość olejku eterycznego, aby dodać smak do każdej potrawy, możesz zaoszczędzić pieniądze bez konieczności częstego kupowania świeżych składników. Olejki eteryczne mają długi okres przydatności, więc nie musisz się martwić o świeże składniki, które się psują, jeśli nie użyjesz ich przed upływem daty ważności. Chociaż świeże składniki są nadal wspaniałe do wzbogacenia Twojej kuchni, to olejki eteryczne zapewniają wygodny sposób na dodanie smaku, gdy go potrzebujesz. Posiadanie olejków eterycznych pod ręką sprawia, że łatwo jest mieć różne składniki dostępne, niezależnie od pory roku.

Rozdział 2

CZY GOTOWANIE Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI JEST BEZPIECZNE?

Niektórzy są sceptycznie nastawieni do spożywania olejków eterycznych, aczkolwiek wewnętrzne ich stosowanie jest w rzeczywistości praktykowane od wieków i nie jest tajemniczą nową modą. Kluczem do bezpiecznego stosowania jest przestrzeganie odpowiednich zasad bezpieczeństwa. Jak każda substancja, olejki eteryczne stanowią ryzyko tylko wtedy, gdy są stosowane niewłaściwie lub w niewłaściwych ilościach. W rozdziale trzecim omówimy bardziej szczegółowo ważne wskazówki, dotyczące bezpieczeństwa podczas gotowania z olejkami eterycznymi.

OLEJKI ETERYCZNE JUŻ SĄ W TWOJEJ DIECIE

Ponieważ olejki eteryczne są pozyskiwane z różnych części roślin i owoców, organizm jest dobrze przygotowany do ich przetwarzania. Owoce, części roślin i ekstrakty już są normalną częścią naszej diety, co sprawia, że organizm może bezpiecznie spożywać olejki eteryczne wewnętrznie i przetwarzać je prawidłowo. Podobnie jak inne rzeczy, które spożywamy, olejki są dostarczane przez układ pokarmowy, dostają się do krwiobiegu, a następnie mogą być metabolizowane przez organy. Nasze ciała są w stanie łatwo przetwarzać i metabolizować olejki eteryczne, więc gotowanie z olejkami jest prostym sposobem na wzbogacenie jedzenia, które spożywamy.

WYBIERAJ OLEJKI ETERYCZNE, KTÓRE SĄ BEZPIECZNE DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO

Przed dodaniem olejków eterycznych do potraw, upewnij się, że każdy olejek, którego zamierzasz użyć, został zatwierdzony do bezpiecznego spożycia i stosowania wewnętrznego. Poniższe olejki eteryczne są uważane za bezpieczne do użytku wewnętrznego*:

- CYTRYNA
- GOŹDZIK
- GREJPFRUT
- IMBIR
- KASJA
- KOLENDRA (Z NACI)
- KOLENDRA (Z NASION)
- KOPER
- KURKUMA
- LIMONKA
- MAJERANEK
- MIĘTA PIEPRZOWA
- MIĘTA ZIELONA
- OLEJEK Z NASION SELERA
- OREGANO
- PIEPRZ RÓŻOWY
- ROZMARYN
- TANGERYNKA
- TRAWA CYTRYNOWA
- TYMIANEK
- ZIELONA
- MANDARYNKA

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

NIE WSZYSTKIE OLEJKI ETERYCZNE SĄ BEZPIECZNE DO SPOŻYCIA

Lista na poprzedniej stronie wskazuje olejki eteryczne, które są bezpieczne w użyciu wewnętrznym, lecz nie wszystkie olejki eteryczne są zatwierdzone do tego rodzaju użycia. Ze względu na ich skład chemiczny, niektóre olejki eteryczne nigdy nie powinny być dodawane do żywności lub stosowane wewnętrznie w jakiejkolwiek ilości. Oto lista olejków eterycznych, które nie są bezpieczne do stosowania wewnętrznego*:

- CYPRYS
- DAGLEZJA
- DRZEWO CEDROWE
- EUKALIPTUS
- NARD
- ŻYWOTNIK

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

WYSOKIEJ JAKOŚCI, DOBRZE PRZEBADANE OLEJKI ETERYCZNE SĄ BEZPIECZNE DO SPOŻYCIA

Nie wszystkie olejki eteryczne są jednakowe. Niektóre firmy produkujące olejki eteryczne dodają do nich wypełniacze lub zamienniki, co obniża ich skuteczność, moc i czystość. dōTERRA stosuje dokładne metody testowania, aby upewnić się, że olejki nie zawierają żadnych szkodliwych substancji lub zanieczyszczeń. Testy te pomagają upewnić się, że olejki eteryczne są czyste i wysokiej jakości, jak to tylko możliwe**. Pamiętaj, że nie wszystkie firmy produkujące olejki eteryczne stosują testy w celu zapewnienia jakości. Zanim użyjesz olejków eterycznych w swojej kuchni, ważne jest, aby wiedzieć, jak zostały one wyprodukowane. Czy olejki zostały starannie zebrane i poddane destylacji? Czy zostały przetestowane pod kątem ewentualnych zanieczyszczeń lub substancji szkodliwych? Jeśli planujesz używać olejków eterycznych do gotowania, najlepiej jest używać wysokiej jakości, dokładnie przetestowanych olejków, które mogą zapewnić Ci najlepsze rezultaty.

**dōTERRA™ stosuje proces Certified Pure Tested Grade CPTG™, aby zapewnić, że olejki eteryczne są bezpieczne w użyciu. Podczas kilku rund rygorystycznych testów, olejki eteryczne są dokładnie badane, aby upewnić się, że nie zawierają żadnych zanieczyszczeń lub szkodliwych substancji.

Rozdział 3

NAJLEPSZE PRAKTYKI

Gotowanie z olejkami eterycznymi to prosty i zabawny sposób na stworzenie kreatywnych posiłków lub uczynienie ulubionych potraw nieco bardziej interesującymi. To, jak używasz olejków eterycznych do gotowania, zależy od twojego osobistego gustu, rodzaju potrawy, którą przygotowujesz i od tego, jakiego olejku używasz. Stosując się do kilku prostych wskazówek, możesz łatwo cieszyć się korzyściami płynącymi z gotowania z olejkami eterycznymi.

OLEJKI ETERYCZNE I GOTOWANIE NA CIEPŁO

Olejki eteryczne łatwo ulegają wpływowi ciepła, więc możesz mieć obawy, że gotowanie może zmniejszyć skuteczność olejku. Ciepło może odparować esencję z olejków eterycznych przez parę wodną, więc im mniej czasu olejek jest wystawiony na działanie ciepła, tym więcej aromatu zachowa. Jeśli to możliwe, dodaj olejek pod sam koniec gotowania lub po zdjęciu z ognia i ostudzeniu potrawy.

Oczywiście, nie zawsze jest możliwe dodanie olejku eterycznego na końcu wszystkich przepisów. Jeśli Twój przepis wymaga pieczenia, gotowania na parze, duszenia lub gotowania, a Ty nie możesz dodać olejku eterycznego na końcu, po prostu dodaj większą ilość olejku, ponieważ część jego aromatu zaniknie podczas pieczenia, odparuje lub zostanie ugotowana. Jeśli planujesz dodać olejek eteryczny na samym końcu, kiedy danie zostanie zdjęte z ognia, potrzebna będzie znacznie mniejsza ilość olejku. Kiedy dodajesz intensywne olejki eteryczne, takie jak oregano czy bazylia, korzystne może być pozostawienie olejku na wolnym ogniu lub odparowanie, ponieważ zapewnia to łagodniejszy, przyjemniejszy smak.

NACZYNIA KUCHENNE

Podczas pieczenia z olejkami eterycznymi najlepiej jest używać naczyń ze stali nierdzewnej, ceramiki lub szkła, ponieważ olejki eteryczne mogą potencjalnie uszkodzić niektóre rodzaje plastiku. Podczas mieszania składników, które zawierają olejki, unikaj plastikowych misek lub pojemników i zawsze staraj się używać szkła, ceramiki lub stali nierdzewnej.

ILE DODAĆ OLEJKU?

Ilość olejków eterycznych, które dodajesz do każdego przepisu zależy w dużej mierze od tego, jakiego rodzaju olejku używasz, od twoich osobistych preferencji smakowych, od tego, czy zastępujesz olejek surowymi, świeżymi czy suszonymi składnikami, od ilości porcji, które przygotowujesz i nie tylko. Chociaż miło byłoby znać dokładną ilość olejku eterycznego, jaką musisz dodać do przepisu, jest tak wiele zmiennych związanych z gotowaniem, że jest to raczej proces eksperymentowania oraz prób i błędów. Być może będziesz potrzebować trochę praktyki w gotowaniu z olejkami eterycznymi, zanim będziesz wiedzieć, ile olejku dodać, aby dopasować go do konkretnych przepisów i preferencji smakowych. Podczas gdy nie ma niezawodnego przewodnika miar dla gotowania z olejkami eterycznymi, istnieje kilka wskazówek, które pomogą Ci podczas eksperymentowania z olejkami i żywnością.

METODA ‘WYKAŁACZKI’

To, co sprawia, że gotowanie z olejkami eterycznymi jest tak wygodne, to fakt, że do nadania smaku potrawie potrzeba znacznie mniej olejku, niż gdybyś używał suchych przypraw, korzeni lub środków aromatyzujących. Olejki eteryczne są silne, więc nawet najmniejsza ilość może dodać potężny wybuch smaku do twojej potrawy. Często nawet jedna kropla olejku eterycznego może być zbyt mocna, zwłaszcza, jeśli olejek jest szczególnie silny. Kiedy po raz pierwszy zaczynasz eksperymentować z olejkami eterycznymi i gotowaniem, najlepiej jest użyć metody wykałaczki - zanurz końcówkę czystej wykałaczki w buteleczce z olejkiem eterycznym a następnie wymieszaj ją ze składnikami. Pozwoli Ci to na dodanie jak najmniejszej ilości olejku, dzięki czemu nie będziesz ryzykować zrujnowania potrawy poprzez dodanie zbyt dużej ilości aromatu. Po wymieszaniu wykałaczki z potrawą, wykonaj test smaku, aby sprawdzić, czy chcesz dodać więcej olejku, czy nie. Jest to najbezpieczniejszy sposób stopniowego dodawania smaku do potrawy.

SILNE OLEJKI ETERYCZNE

Należy pamiętać, że niektóre olejki eteryczne, które zostały dopuszczone do użytku wewnętrznego, są nadal bardzo silne i muszą być zmienione lub modyfikowane przed spożyciem wewnętrznym. Następujące olejki eteryczne* są niezwykle silne:

IMBIR	CYTRYNOWA	TYMIANEK
TRAWA	OREGANO	KASJA

Podczas używania powyższych olejków do gotowania należy zawsze stosować metodę wykałaczki. Olejki te powinny być również odpowiednio rozcieńczone, gdy dodawane są do napojów. Aby zapewnić odpowiednie rozcieńczenie tych olejków, należy użyć co najmniej 120 ml płynu podczas dodawania któregokolwiek z olejków eterycznych wymienionych powyżej.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

SKĄD MAM WIEDZIEĆ ILE OLEJKU ETERYCZNEGO DODAĆ?

Ilość olejku eterycznego, który dodajesz do swoich potraw, zależy od wielu różnych zmiennych, takich jak konkretny przepis, który wykonujesz, ile porcji przygotowujesz, jaki rodzaj olejku używasz i twoje osobiste preferencje smakowe. W większości przypadków najlepiej jest zacząć od metody wykałaczki i powoli dodawać coraz więcej olejku do przepisu. Kiedy już zdobędziesz trochę doświadczenia, możesz lepiej ocenić, ile olejku dodać do przepisu i nie będzie potrzeby smakować jedzenia za każdym razem za pomocą wykałaczki.

W niektórych przypadkach, właściwe jest dodanie całej kropli (lub kilku kropli) olejku eterycznego, ale pamiętaj: po dodaniu olejku eterycznego do potrawy, nie możesz go już cofnąć. Metoda wykałaczki to świetny sposób na stopniowe dodawanie olejków do potrawy, aby uniknąć dodania zbyt dużej ilości na raz i pomaga w osiągnięciu pożądanego smaku. Gdy poczujesz się pewniej przy pieczeniu i gotowaniu, możesz zacząć dodawać całą kroplę (lub kilka kropli).

METODA WYKAŁACZKI

Pozwala na dodanie najmniejszej ilości olejku eterycznego. Stosują tą metodę do szczególnie silnych olejków eterycznych. Sprawdź smak przed dodaniem większej ilości olejku.

JEDNA KROPLA

Może pomóc zachować smak podczas pieczenia lub gotowania na ciepło. Najlepsza dla dużej ilości żywności lub gdy używasz łagodnych olejków eterycznych. Wlej kropelkę na łyżeczkę lub użyj kroplomierza do dokładnego odmierzenia.

KILKA KROPEL

Pomocne podczas gotowania dużych ilości potraw. Sprawdzi się w przypadku użyciu olejków eterycznych z łagodnym składem chemicznym.

Pamiętaj: zawsze możesz dodać więcej kropli olejków, ale kiedy już je dodasz do swojej potrawy, nie możesz tego cofnąć.

NIE DODAWAJ OLEJKÓW ETERYCZNYCH BEZPOŚREDNIO NA POTRAWY

Kiedy już zdecydujesz, ile olejku eterycznego chcesz użyć w przepisie, ważne jest, aby nie dodawać olejku bezpośrednio na przygotowane potrawy w naczyniu, misce lub na patelni, a raczej umieścić najpierw kroplę (lub kilka kropli) na łyżeczce. Podczas nalewania olejków eterycznych, prosto z butelki, łatwo może wymsknąć się więcej kropelek, więc jeśli chcesz dodać olejki bezpośrednio z buteleczki, możesz dodać więcej olejku niż zamierzałeś. Przelewając olejek najpierw na łyżkę, możesz mieć pewność, że uzyskasz dokładnie taką ilość, jakiej potrzebujesz, zanim dodasz go do potrawy.

Jeśli trudno Ci uzyskać dokładne ilości podczas gotowania z olejkami eterycznymi, rozważ użycie zakraplacza, który pomoże Ci uzyskać precyzyjne kropelki. Ważne jest, aby pamiętać o zakręcaniu zakrętki na butelkach z olejkami, gdy nie używasz ich podczas gotowania. Gotowanie może zamienić się w bałagan, a upewnienie się, że zakrętka jest na butelkach z olejkami, zapobiegnie przypadkowemu przewróceniu butelki i utracie cennego olejku.

PORADNIK SMAKOWY DO GOTOWANIA Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI

Jeśli chodzi o aromatyzowanie żywności za pomocą olejków eterycznych, możliwości są nieograniczone. Olejki eteryczne mogą pomóc dodać silny smak do prawie każdego napoju, deseru, zupy, mięsa, chleba - lista jest długa. Jeśli dopiero zaczynasz, ten przewodnik po smakach może pomóc ci w znalezieniu pomysłów na połączenie określonych olejków eterycznych z twoimi ulubionymi potrawami i napojami.

CYTRUSY

Popularne cytrusy: Grejpfrut, Cytryna, Limonka, Tangerynka
Przydatne do: napojów, wypieków, jogurtu, dipów, salsy i skórek
Opis smaku: charakterystyczny, słodki, pikantny zapach, orzeźwiający

Olejki cytrusowe mogą dodać słodki, orzeźwiający smak do napojów takich jak herbata, woda lub smoothie, i mogą rozjaśnić każdy przepis na wypieki takie jak słodkie bułeczki, babeczki lub ciasteczka. Olejki cytrusowe mogą być również przydatne w dodawaniu smaku do jogurtu lub ulubionych przepisów na dipy i salsy. Rozważ użycie olejków cytrusowych w przepisach, które wymagają skórki z cytryny, limonki lub mandarynki. Jeśli przepis wymaga skórki z całego owocu, prawdopodobnie wystarczy kilka kropli olejku eterycznego, aby dopasować ilość potrzebnego smaku. Pamiętaj, że cytrusowe olejki eteryczne są pobierane ze skórki owocu, a nie z soku. Dlatego łatwiej zastąpić olejki cytrusowe dla przepisów, w których potrzebna jest owocowa skórka, ale niekoniecznie dla przepisów w których trzeba użyć owocowego soku.

ZIOŁA

Popularne olejki: Bazylia, Kolendra (nać), Majeranek, Oregano, Rozmaryn, Tymianek
Zastosowanie: zastąpienie suchych lub świeżych ziół, przypraw włoskich, marynat do mięs, zup, chleba, makaronów, ziemniaków
Opis smaku: ziołowy, świeży, ostry, wyrazisty

Używanie świeżych lub suszonych ziół jest od wieków popularną metodą dodawania smaku do potraw. Podczas gdy jest to skuteczny sposób na osiągnięcie pewnych smaków podczas gotowania, może być ciekawe zastąpić swoje zwykłe zioła olejkami eterycznymi. Olejki eteryczne nie tylko przydają się, gdy nie masz dostępu do świeżych ziół lub gdy zabraknie Ci suchych przypraw, ale mogą pomóc w dostarczeniu wyrazistego smaku. Oprócz używania ziołowych olejków eterycznych do zastąpienia suchych lub świeżych ziół w przepisie, olejki te mogą stanowić wspaniały wkład do twoich ulubionych dań włoskich, zup, chlebów, dań z makaronu, ziemniaków, marynat mięsnych i innych. Podobnie jak w przypadku suchych lub świeżych ziół, możesz również użyć kilku ziołowych olejków eterycznych w jednym daniu, aby stworzyć piękny bukiet smaków. Pamiętaj, że wiele z tych olejków jest niezwykle silnych i powinno się je dodawać do potraw metodą wykałaczki, aby nie przesadzić i nie zepsuć dania poprzez użycie zbyt dużej ilości olejku.

Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

MIĘTY

Popularne olejki: Mięta pieprzowa, Mięta zielona (Kędzierzawa)

Zastosowanie: napoje, desery, sałatki, niektóre mięsa

Opis smakowy: miętowy, chłodny, orzeźwiający, słodki

Mięta jest popularnym środkiem aromatyzującym, a miętowe olejki eteryczne mogą być niezwykle przydatne podczas przygotowywania deserów i słodyczy o smaku mięty lub za każdym razem, gdy chcesz dodać do swojego przepisu chłodny, orzeźwiający element. Do wielu przepisów z jagnięciną lub kurczakiem, często wykorzystuje się aromaty mięty, aby uzupełnić smak mięsa lub pikantne przyprawy. Mięta jest również często używana w połączeniu z innymi ziołami, ponieważ ma świeży, ziołowy smak. Ponieważ miętowe olejki eteryczne mają tak silny aromat w smaku, wystarczy niewielka ich ilość, aby uzyskać pożądany smak. Dodając olejki miętowe do potraw, zawsze używaj wykałaczki. Cała kropla olejku miętowego może być użyta do napojów, takich jak herbaty i smoothie.

PRZYPRAWY

Popularne olejki: Czarny Pieprz, Kasja, Kolendra (nać), Imbir, Koper

Zastosowanie: wzmacnianie naturalnych smaków, do: warzyw, marynat mięsnych, potraw słodkich i pikantnych Opis smakowy: rozgrzewający, ostry, pikantny, słodki

Olejki eteryczne, takie jak czarny pieprz i imbir, mogą wzmocnić naturalne smaki podczas gotowania, a olejki, takie jak koper włoski i kolendra, mogą nadać dodatkowy smak zarówno słodkim, jak i pikantnym przepisom. Olejki cynamonowy i kasja mają mocny słodkawo-pikantny aromat i stanowią świetny dodatek do słodkich przepisów na wypieki lub potrawy śniadaniowe. Pamiętaj, że wszystkie te pikantne olejki eteryczne są niezwykle silne, więc tylko niewielka ilość olejku będzie potrzebna, aby nadać potrawie potężny smak. Z tego powodu, najlepiej jest zawsze zaczynać od użycia metody wykałaczki podczas dodawania któregokolwiek z tych olejków i testować smak w miarę upływu czasu.

Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

Rozdział 4

PRZEPISY Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI

Teraz, gdy już znasz najlepsze sposoby wykorzystania olejków eterycznych podczas gotowania, oto kilka przepisów, które pomogą Ci w praktyce. Pamiętaj, że gotowanie z olejkami eterycznymi wymaga trochę eksperymentów, aby udoskonalić swoje umiejętności dobierania smaku, ale dzięki zdobytemu doświadczeniu, możliwości są nieograniczone!

NAPOJE

Dodawanie olejków eterycznych* do napojów to jeden z najprostszych sposobów na cieszenie się ich mocnym, orzeźwiającym smakiem. Jeśli chcesz nasycić smakiem któryś ze swoich ulubionych napojów, oto kilka pomysłów na dodanie do nich olejków eterycznych:

WODA

Dodanie jednej do dwóch kropli olejku eterycznego do wody to prosty sposób na stworzenie aromatycznego napoju. Niezależnie od tego, czy szukasz kreatywnego sposobu na zwiększenie dziennego spożycia wody, chcesz ograniczyć spożywanie napojów gazowanych lub słodzonych, czy po prostu chcesz uzyskać wewnętrzne korzyści z danego olejku, dodanie olejków do wody jest jednym z najbardziej efektywnych sposobów korzystania z nich.

- Dodaj kroplę lub dwie olejku z **Cytryny** do szklanki wody, gdy świeże cytryny nie są dostępne.
- Jeśli starasz się pić mniej napojów gazowanych lub cukrowych, dodaj olejki eteryczne do swojej wody, aby uzyskać aromatyczny smak.
- Dodaj kroplę olejku **Kasja** do wody podczas trekkingów, dla lepszego nawodnienia.
- Dodaj jedną kroplę olejku z **Kurkumy** z miodem do gorącej wody, aby cieszyć się ciepłym, kojącym napojem.
- Dodaj kroplę olejku z **Limonki** do szklanki wody, aby wzmocnić smak.
- Dodaj kroplę olejku z **Mięty pieprzowej** i **Cytryny** do swojej szklanki z wodą, aby uzyskać orzeźwiający napój.

HERBATA

Jeśli lubisz pić herbatę, olejki eteryczne stanowią naturalny sposób na dodanie różnych smaków do napoju, dzięki czemu czas picia herbaty staje się przyjemniejszy! Potrzebna jest tylko niewielka ilość olejku eterycznego, by nadać mieszance herbacianej intensywny smak, dlatego pamiętaj, by nie dodawać go zbyt wiele, zwłaszcza jeśli pijesz z małej filiżanki lub z kubka. Jakie olejki eteryczne najlepiej komponują się z herbatą?

CYTRYNA

IMBIR

KASJA

KOPER

KURKUMA

MIĘTA PIEPRZOWA

INNE NAPOJE

Dodanie olejków eterycznych do szklanki wody lub filiżanki herbaty to prosty sposób na wykorzystanie olejków do wzbogacenia smaku, ale możesz dodać olejki do praktycznie każdego napoju, by wzmocnić jego smak. Olejki eteryczne sprawdzają się również w smoothie, sorbetach, lemoniadzie, gorącej czekoladzie i wielu innych Twoich ulubionych napojach.

Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

SMOOTHIE Z GRUSZKĄ I IMBIREM

SKŁADNIKI

130 g świeżego szpinaku
130 g mrożonych gruszek w kostce (pokrój świeże gruszki i zamróź na 1 godzinę)
65 g odtłuszczonego naturalnego jogurtu greckiego
1 łyżka masła migdałowego
130 g niesłodzonego mleka migdałowego lub swojego ulubionego mleka
1 łyżeczka miodu
½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
1 kropla olejku eterycznego z **Imbiru***

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki umieść w blenderze, miksuj do uzyskania kremowej i gładkiej konsystencji.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

NAPÓJ MALINOWO-LIMONKOWY

Ilość porcji: 6-8
Czas przygotowania: 5 minut
Czas pieczenia: 10-15 minut

SKŁADNIKI

Purée z malin

255 g opłukanych malin
65 g cukru
240 ml wody

Napój

Lód
Olejek eteryczny z **Limonki***
Woda gazowana
Maliny do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1. Do małego rondelka dodaj wodę, cukier lub miód i maliny.
2. Gotować do momentu rozpuszczenia się cukru. Ostudzić i przecedzić.
3. Do szklanki dodaj purée malinowe (około dwóch łyżek stołowych), lód, sok z wyciśniętej **Limonki** i 1-2 krople olejku eterycznego z Limonki, a na koniec dodaj wodę gazowaną.
4. Udekoruj plasterkami limonki i świeżymi malinami. Smacznego!

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

MARYNATY

Słodki, pikantny lub aromatyczny smak olejków eterycznych oznacza, że stanowią one doskonały dodatek do Twoich ulubionych marynat. Niezależnie od tego, czy marynujesz mięso, warzywa, owoce morza, czy cokolwiek innego, co planujesz przyrządzić, dodanie olejków eterycznych zapewni Twojemu daniu dodatkową dawkę smaku. Ilość olejku eterycznego, którą dodasz do marynaty będzie zależała od tego, co marynujesz, jak długo jedzenie będzie się marynowało w mieszance i ile płynu ma marynata. Najlepiej jest jednak dodać niewielką ilość olejku do marynaty - zacznij od jednej kropli dla większości olejków eterycznych, a potem poeksperymentuj z większą ilością.

Które olejki eteryczne* najlepiej sprawdzają się w marynacie?

BAZYLIA	LIMONKA
CYTRYNA	MAJERANEK
IMBIR	OREGANO
KARDAMON	PIEPRZ CZARNY
KOLENDRA (NAĆ)	ROZMARYN
KOPER	TYMIANEK

Poniższe marynaty z dodatkiem olejków eterycznych sprawdzą się w przypadku kurczaka, ryb, wołowiny, wieprzowiny, krewetek, warzyw i nie tylko.

MARYNATA Z CHILI I LIMONKĄ

SKŁADNIKI

1 ½ łyżki stołowej świeżej posiekanej kolendry
2 łyżki stołowe miodu lub agawy
2 łyżki stołowe wody
8 kropli olejku eterycznego z **Limonki***
1 ząbek czosnku, wyciśnięte
1 łyżka płatków chili
1 ½ łyżki świeżego imbiru
2 łyżki oleju kokosowego

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

SŁODKO-KWAŚNA MARYNATA

SKŁADNIKI

125 ml octu balsamicznego
125 ml miodu
125 ml brązowego cukru
60 ml niskosodowego sosu sojowego
2 ząbki zmielonego czosnku
6-8 kropli olejku eterycznego z **Tangarynki***

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

BALSAMICZNA MARYNATA ROZMARYNOWA

SKŁADNIKI

125 ml octu balsamicznego
60 ml oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli
2 łyżeczki pieprzu
2 krople olejku eterycznego z **Rozmarynu***

MARYNATA PIETRUSZKOWO-BAZYLIOWA

SKŁADNIKI

25 g posiekanej włoskiej pietruszki
2 ząbki przeciśniętego czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
2 krople olejku eterycznego z **Bazylii***

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

WYPIEKI

Używanie olejków eterycznych podczas pieczenia zapewnia prosty sposób na dodanie dodatkowego smaku do ulubionych deserów, chlebów i wszystkiego innego, co lubisz robić w piekarniku. Niezależnie od tego, czy chcesz dodać odrobinę smaku do swojego ulubionego przepisu na ciasteczka, czy nadać deserowemu przepisowi zdrową nutę, to olejki eteryczne z pewnością przydadzą się podczas robienia wypieków.

Pamiętaj, że kiedy olejki eteryczne są pieczone, wiele z nich wyparuje z powodu ciepła. Z tego powodu najlepiej jest dodać trochę więcej olejku do swojej mikstury przed umieszczeniem jej w piekarniku. Pamiętaj, że silne olejki powinny być używane w małych ilościach, ale łagodniejsze olejki mogą być używane obficiej, aby zapewnić, że smak przetrwa proces pieczenia.

MUFFINY POMARAŃCZOWO-BORÓWKOWE

Ilość porcji: 12
Czas przygotowania: 30 minut
Czas pieczenia: 30–40 minut

SKŁADNIKI

115 g zmiękczonego masła
170 g miodu
3 duże jajka
235 ml soku pomarańczowego
½ łyżeczki olejku eterycznego z **Dzikiej Pomarańczy***
190 g mąki
1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
½ łyżeczki mielonego cynamonu
¼ łyżeczki soku z cytryny
125 g borówek
190 g wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C
2. Zmiksuj masło i miód w mikserze.
3. Dodaj jajka, sok pomarańczowy i olejek eteryczny z **Dzikiej Pomarańczy**, całość zmiksuj.
4. Dodaj suche składniki i dokładnie zmiksuj.
5. Dodaj borówki, 125 g kokosa i sok z cytryny.
6. Umieść foremki do muffinek w blaszce do muffinek i wlej ciasto.
7. Posyp wierzch pozostałym kokosem (jeśli nie lubisz kokosu, możesz użyć płatki migdałowe).
8. Piecz przez 30-40 minut. Pozostaw do ostygnięcia na kratce.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

CYTRYNOWE BABECZKI

Ilość porcji: 12
Czas przygotowania: 5–10 minut
Czas pieczenia: 25–30 minut

SKŁADNIKI

Cytrynowe babeczki

350 g zwykłej mąki
210 g cukru
1 łyżka proszku do pieczenia
¾ łyżeczki soli morskiej
170 g zmiękczonego masła
białko z 4 dużych jajek, plus 1 duże jajko
235 ml mleka
2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
1-2 krople olejku eterycznego z **Cytryny***

Kremowy lukier cytrynowy

125 g masła w temperaturze pokojowej 450 g serka śmietankowego w temperaturze pokojowej
640 g cukru pudru
Ziarenka z jednej laski wanilii
Metoda “wykałaczki” z olejkiem z **Cytryny***

PRZYGOTOWANIE

Cytrynowe ciasteczka

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Włóż foremki do babeczek do blaszki na muffinki.
2. Wymieszaj dobrze suche składniki
3. Dodaj miękkie masło i mieszaj aż do uzyskania równomiernej kruchości.
4. Dodaj białka jaj po jednym na raz, a następnie dodaj całe jajko, dobrze ubijając po każdym dodaniu, aby rozpocząć budowanie struktury ciasta.
5. W małej misce ubij mleko z ekstraktem waniliowym i olejkiem z **Cytryny**. Stopniowo dodaj do ciasta, ubijając po każdym dodaniu, aż do uzyskania puszystości.
6. Wlej ciasto do przygotowanych foremek i piecz 25-30 minut lub aż wykałaczka włożona do środka wyjdzie czysta. Wyjmij z piekarnika i całkowicie ostudź na kratce.

Kremowy lukier cytrynowy

Zrób lukier, podczas gdy babeczki się pieką/chłodzą.

1. Za pomocą miksera elektrycznego i przy użyciu kopystki wymieszaj razem masło i serek śmietankowy, około 3 minuty na średniej prędkości, aż do uzyskania bardzo gładkiej masy. Zeskrob po bokach i na dnie miski, aby zapewnić równomierne rozmieszanie.
2. Dodaj nasiona wanilii i wykałaczkę z olejkiem eterycznym z **Cytryny** i wymieszaj. Powoli dodawaj cukier puder. Dodawaj aż uzyskasz pożądaną słodycz i grubość. Posmakuj i zdecyduj czy dodać więcej olejku, by uzyskać pożądany smak.
3. Rozprowadź lukier na schłodzonych babeczkach i odstaw do lodówki, aż będą gotowe do podania.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

CIASTECZKA CZEKOLADOWE Z MIĘTĄ ZIELONĄ

Ilość porcji: 36
Czas przygotowania: 20 minut
Czas pieczenia: 12 minut

SKŁADNIKI

170 g oleju kokosowego
115 g masła
150 g cukru
170 g miodu
1 łyżeczka kakao
1 łyżka melasy
1 jajko
205 g mąki orkiszowej
205 g mąki pszennej białej
85 g płatków owsianych
30 g nasion chia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
½ łyżeczki soli
125 g chipsów czekoladowych
1 kropla olejku eterycznego z **Mięty zielonej***

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Połącz schłodzony olej kokosowy i masło, ubijaj do uzyskania gładkiej masy. Po uzyskaniu gładkości dodaj cukier, miód, kakao, melasę i jajko, a następnie wymieszaj do uzyskania kremowej masy.
2. W osobnej misce połącz mąkę orkiszową, białą mąkę pszenną, błyskawiczne płatki owsiane, nasiona chia, sodę oczyszczoną i sól. Powoli wlej do płynnej mieszanki, jednocześnie mieszając. Dodaj chipsy czekoladowe i olejek eteryczny z **Mięty zielonej**.
3. Nakładaj łyżką 12 ciasteczek na blachę i piecz przez 12 minut.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

SALSA

Dodanie olejków eterycznych do przepisu na salsę nie tylko wzmacnia smak, ale może zaoszczędzić czas, gdy nie masz świeżych składników. Na przykład, jeśli nie masz czasu iść do sklepu po świeże limonki, zawsze możesz dodać kroplę olejku eterycznego z Limonki do swojego przepisu na salsę. Inne olejki, takie jak Kolendra (nać) i Cytryna, mogą pomóc w doprawieniu każdego przepisu na salsę, bez żadnego dodatkowego wysiłku lub czasu przygotowania.

SALSA Z NEKTARYNKĄ I ANANASEM

Ilość porcji: 6
Czas przygotowania: 30 minut
Nie wymaga gotowania

SKŁADNIKI

1 pokrojony w kostkę ananas
2 małe pokrojone w kostkę nektarynki (możesz użyć więcej nektarynek)
65 g posiekanej kolendry
65 g pokrojonej w kostkę czerwonej cebuli
5 kropli olejku eterycznego z **Limonki***
2 krople olejku eterycznego z **Kolendry (nać)***
3 łyżeczki soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki razem.
2. Odłóż i schładzaj salsę przez co najmniej 4 godziny przed jedzeniem, aby smaki mogły się zamarynować i zmaksymalizować.
3. Podawaj z przekąskami ziemniaczanymi, rybnymi tacos lub jako pikantną sałatkę owocową.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

SOSY I DIPY

Niezależnie od tego, czy chcesz uwolnić się od nudnych, mdłych obiadów, potrzebujesz kreatywnych przekąsek, które możesz podać swoim dzieciom po szkole, czy też chcesz zrobić swój ulubiony przepis na dip przed zorganizowaniem kolejnego wieczoru towarzyskiego, dodanie olejków do dipów i sosów jest prostym sposobem na wniesienie więcej smaku na stół. Olejki eteryczne są doskonałym dodatkiem do hummusu, dipu, pasty i innych. Dodanie kropli olejku eterycznego do prostego pesto lub sosu marinara może ożywić każdy przepis na zwykły makaron. Dipy i sosy są często podawane w małych porcjach, więc dodawaj olejki eteryczne metodą wykałaczki, aby nie przesadzić z ilością olejku w przepisie.

ROZMARYNOWO-CYTRYNOWY HUMMUS

Ilość porcji: 12-15
Czas przygotowania: 10 minut
Nie wymaga gotowania

SKŁADNIKI

1 puszka (400 g) ekologicznej ciecierzycy (zachowaj płyn z puszki)
2 ząbki obranego czosnku
2 łyżki stołowe ekologicznej oliwy z oliwek tłoczonej na zimno
2 łyżki stołowe tahini
Sok z połówki cytryny
2 krople olejku eterycznego z **Cytryny***
1 kropla olejku eterycznego z **Rozmarynu***
1 łyżeczka soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Zmiksuj wszystkie składniki w robocie kuchennym/blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Schładzaj w lodówce przez 30 minut i podawaj z pokrojonymi ogórkami, marchewkami, selerem naciowym, pomidorkami cherry, krakersami, chlebem pita i innymi smakołykami, które lubisz.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

SAŁATKI

Jeśli chcesz w prosty sposób podkręcić każdy przepis na sałatkę, olejki eteryczne mogą pomóc dodać orzeźwiający, zdrowy i pobudzający smak. Niezależnie od tego, czy przygotowujesz tradycyjną zieloną sałatkę, sałatkę z kurczakiem, sałatkę z makaronem, sałatkę z quinoa, sałatkę ziemniaczaną czy inną, odrobina olejku eterycznego może sprawić, że zwykła sałatka nabierze nowego wymiaru. Jeśli lubisz przygotowywać własne dressingi do sałatek, olejki są łatwe do włączenia do przepisów na dressingi - szczególnie te na bazie oleju.

Ponieważ wiele przepisów na sałatki wymaga schłodzenia ich w lodówce, należy pamiętać, że aromaty olejków eterycznych będą tym silniejsze, im dłużej będą znajdować się na lub w żywności. Jeśli Twoja sałatka z ziemniaków lub makaronu będzie stała w lodówce przez dzień, zanim ją podasz, rozważ dodanie olejków eterycznych tuż przed podaniem (a nie podczas przygotowywania sałatki), aby smak nie był zbyt silny.

SAŁATKA Z TRUSKAWEK I MIGDAŁÓW

Ilość porcji: 4-6
Czas przygotowania: 30 minut
Nie wymaga gotowania

SKŁADNIKI

Sałatka z truskawkami i migdałami:

280 g młodego szpinaku
450 g truskawek, pokrojonych w grube plastry
45 g migdałów
75 g beztłuszczowego sera feta

Malinowo-limonkowy winegret:

500 g świeżych malin
1 łyżka miodu
2 łyżki musztardy Dijon
2 łyżki czerwonego octu winnego
60 ml oliwy z oliwek
2-4 krople olejku eterycznego z **Limonki***

PRZYGOTOWANIE

1. W małej misce rozgnieć maliny.
2. Dodaj pozostałe składniki winegretu i wymieszaj za pomocą trzepaczki, aż do połączenia.
3. Schładzaj winegret przez 30 minut.
4. Połącz wszystkie składniki z sosem.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

PRZYPRAWY

Olejki eteryczne dodają mnóstwo smaku do każdej potrawy lub napoju, już gdy są połączone same z sobą. Możesz również połączyć olejki eteryczne z suchymi przyprawami, aby stworzyć wspaniałe mieszanki przyprawowe.

MIESZANKA PRZYPRAW WŁOSKICH

Ilość porcji: 12-15
Czas przygotowania: 10 minut
Nie wymaga gotowania

SKŁADNIKI

2 łyżki stołowe soli czosnkowej
lub 1 ząbek czosnku
Olejek eteryczny z **Bazylii***,
Tymianku*, **Majeranku***,
Oregano* lub **Rozmarynu***, lub dowolna kombinacja tych olejków

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj wszystkie składniki i użyj ich do swojego ulubionego włoskiego makaronu, zupy, sosu lub przepisów mięsnych. Użyj olejku własnego wyboru, i zacznij od metody wykałaczki i dodawaj więcej kropel do pozyskania pożądanego smaku.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

CUKIER AROMATYZOWANY OLEJKIEM ETERYCZNYM

SKŁADNIKI

2 łyżki cukru
1-3 krople olejku z **Dzikiej pomarańczy***, **Tangerynki***, **Cytryny***, **Grejpfruta*** lub **Limonki*** lub wykałaczka z olejkiem **Kasja***

PRZYGOTOWANIE

Połącz i wymieszaj olejek eteryczny i cukier. Możesz dodawać do herbaty, kawy, owsianki, lemoniady lub na słodkie grzanki.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

PRZYPRAWA DO DAŃ AZJATYCKICH

SKŁADNIKI

2 łyżki soli morskiej
1-2 krople **Imbiru***, **Trawy cytrynowej***, **Dzikiej pomarańczy*** lub **Czarnego pieprzu*** lub dowolna kombinacja tych olejków eterycznych

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj składniki i użyj do przyprawiania kurczaka, wieprzowiny, warzyw lub zupy.

PRZYPRAWA DO DAŃ MEKSYKAŃSKICH

SKŁADNIKI

1 łyżeczka chili w proszku
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki papryki
2 ząbki czosnku
1-1 ½ łyżki oliwy z oliwek
¼ łyżeczki pieprzu
½ łyżeczki cebuli w proszku
1 kropla olejku eterycznego z **Limonki***
1 wykałaczka z olejkiem eterycznym z **Kolendry (nać)*** (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj wszystkie składniki razem i użyj do przyprawiania wołowiny, kurczaka lub wieprzowiny.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

ROZMARYNOWA PASTA CZOSNKOWA

SKŁADNIKI

1 łyżka soli
1 łyżeczka cebuli w proszku
1-3 krople olejku eterycznego z **Rozmarynu*** i **Czarnego pieprzu***
115 ml oliwy z oliwek
5 ząbków czosnku pokrojonego w kostkę

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj wszystkie składniki i użyj jako przyprawy do kurczaka, łososia, steka lub warzyw.

*Składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania znajdują się na etykietach każdego olejku.

MOŻLIWOŚCI SĄ NIEOGRANICZONE

Teraz, gdy znasz już najlepsze metody gotowania z olejkami eterycznymi, nadszedł czas na praktykę. Eksperymentując z różnymi smakami i przepisami przekonasz się, jak łatwo jest wzbogacić każdy posiłek, dzięki mocy olejków eterycznych. Przestrzegając zasad bezpieczeństwa i chcąc uczyć się, możesz zmienić sposób, w jaki jesz, pijesz i gotujesz, korzystając z pomocy olejków w kuchni.

Wszelkie informacje są właściwe w momencie druku.

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

Wszystkie słowa z symbolem znaku towarowego bądź zarejestrowanego znaku towarowego są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy dōTERRA Holdings, LLC.

PL EU Cooking with Essential Oils eBook 010223