



dōTERRA™ | EUROPE

ULEIURILE ESENȚIALE ÎN BUCĂTĂRIE

Introducere

MAGIA GĂTITULUI

Gătitul poate fi considerat adesea o corvoadă. Însă, în circumstanțele potrivite, se poate transforma în altceva, mult mai semnificativ, devenind o experiență în sine care apropie oamenii.

Gătitul poate fi o modalitate de exprimare culturală sau personală. O singură înghițitură te poate duce cu gândul la copilărie sau te poate transpune într-un loc preferat. Astfel de experiențe transformă gătitul din ceva banal, în ceva extraordinar.

Fie că pregătești o masă mare în familie, o cină romantică pentru tine și partenerul tău sau o masă obișnuită în familie care speri să placă copiilor, timpul mesei este o ocazie care vă aduce împreună. Mesele sunt chiar mai gustoase atunci când folosești ingrediente sigure și naturale. Uleiurile esențiale oferă o lume de arome care face mâncarea să pară magică.

Haideți să începem! Abia așteptăm să vedem ce mâncăruri minunate pregătești în bucătărie.



CUPRINS

- Capitolul 1

DE CE SĂ GĂTEȘTI CU ULEIURI ESENȚIALE?

- Capitolul 2

ESTE SIGURĂ UTILIZAREA ULEIURILOR ESENȚIALE ÎN BUCĂTĂRIE?

- Capitolul 3

BUNE PRACTICI

- Capitolul 4

REȚETE CU ULEIURI ESENȚIALE

Capitolul 1

DE CE SĂ GĂTEȘTI CU ULEIURI ESENȚIALE?

Unul din principalele avantaje ale uleiurilor esențiale este paleta largă de utilizări. Cu o așa diversitate de uleiuri esențiale la dispoziție, fiecare cu beneficiile și avantajele lui, le poți integra în aproape orice domeniu din rutina zilnică sau stilul tău de viață. Uleiurile esențiale pot contribui la relaxare, la înfrumusețarea tenului și a părului, la masaje de liniștire sau la protecția în aer liber și la multe altele. Și fiindcă gătitul, mâncatul și băutul sunt o parte firească a vieții cotidiene, nu este o surpriză faptul că uleiurile esențiale sunt utile și în bucătărie.

Poate te întrebi, cu atâtea condimente, mirodenii și esențe care se găsesc pe piață, de ce să gătesc cu uleiuri esențiale? Deși metodele de gătit diferă în funcție de alimentația și preferințele personale, totuși, toată lumea se poate bucura de beneficiile utilizării uleiurilor esențiale în mâncare. Uleiurile esențiale nu doar că intensifică aroma preparatelor, ci acestea ajută totodată utilizatorul să se bucure de beneficiile lor, fiind o alternativă practică atunci când nu ai la dispoziție ingrediente proaspete.



UN PLUS DE SAVOARE

Uleiurile esențiale sunt tari și potente prin natura lor, deoarece sunt foarte concentrate și provin direct din surse naturale. Purity și potența uleiurilor esențiale le fac perfecte pentru aromatizarea oricărui preparat. Datorită faptului că sunt atât de concentrate, o cantitate mică de ulei esențial este suficientă pentru a potența aroma aperitivelor, a băuturilor, a cărnii, a deserturilor și nu numai.

BENEFICIILE PENTRU SĂNĂTATE

Când adaugi un ulei esențial* în mâncare sau băutură, te bucuri de aroma lui deosebită precum și de toate beneficiile pe care le oferă la nivel intern. Gătitul cu uleiuri esențiale oferă o modalitate distractivă și creativă de a utiliza intern uleiurile esențiale și de a profita la maxim de beneficiile pe care acestea le au de oferit.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

INGREDIENTE NATURALE

Deși există o mulțime de condimente, mirodenii și esențe pe piață, multe dintre aceste opțiuni conțin ingrediente suspecte sau extrem de procesate. Când folosești uleiuri esențiale pentru aromatizarea mâncării și pentru a-ți diversifica gătitul, nu doar că ai opțiuni nelimitate de a crea mese sănătoase și creative, ci stai liniștit pentru că știi exact ce pui în mâncare. După cum am menționat, uleiurile esențiale provin direct din surse naturale și nu includ ingrediente procesate sau nocive. Nu uita că nu toate uleiurile esențiale sunt create la fel, iar unele companii introduc în uleiurile lor agenți de umplutură sau ingrediente sintetice. Folosind uleiuri esențiale pure în bucătărie, vei avea parte de arome și ingrediente naturale.

PRACTICE

Unele persoane preferă să folosească cât mai multe ingrediente proaspete pentru aromatizarea mâncării, însă nu întotdeauna ai la dispoziție astfel de ingrediente. Este extrem de folositor să ai la îndemână uleiuri esențiale când ți s-au terminat lămâile sau nu ai timp să dai o fugă până la magazin să cumperi busuioc proaspăt. Mai mult, nu e ușor să găsești ingrediente proaspete pe tot parcursul anului, având în vedere că multe plante, condimente și fructe se găsesc doar în sezon. La urma urmei, uleiurile esențiale te ajută să economisești pe termen lung. Fiindcă e nevoie doar de o cantitate infimă de ulei esențial pentru a da savoare oricărui preparat, poți economisi bani prin faptul că nu trebuie să înlocuiești ingredientele atât de des. De asemenea, uleiurile esențiale au valabilitate îndelungată, deci nu trebuie să-ți faci griji că se strică ingredientele proaspete dacă nu le folosești înainte de expirare. Deși acestea din urmă sunt mereu o opțiune bună, uleiurile esențiale oferă o modalitate practică de a conferi preparatelor un plus de savoare oricând ai nevoie. Având uleiuri esențiale la îndemână, ai mereu o varietate de ingrediente la dispoziție, indiferent de sezon.





Capitolul 2

ESTE SIGURĂ UTILIZAREA ULEIURILOR ESENȚIALE ÎN BUCĂTĂRIE?

Deși există sceptici cu privire la consumul de uleiuri esențiale, utilizarea internă a acestora se practică de secole întregi și nu este un trend nou enigmatic. Cheia unei utilizări sigure este respectarea regulilor de siguranță. Ca orice substanță, uleiurile esențiale prezintă riscuri doar când sunt utilizate necorespunzător sau în cantități incorecte. În capitolul 3 vom discuta mai pe larg despre măsurile principale de siguranță pe care trebuie să le urmăm când utilizăm uleiurile esențiale în bucătărie.

ULEIURILE ESENȚIALE DEJA SE REGĂSESC ÎN DIETA TA

Deoarece uleiurile esențiale provin din plante, fructe sau surse naturale, organismul nostru are tot ce este nevoie pentru a le procesa. Fructele, părțile sau extractele din plante sunt oricum o parte integrantă a alimentației noastre obișnuite, ceea ce înseamnă că organismul nostru poate procesa în siguranță uleiurile esențiale utilizate intern. Ca și alte lucruri pe care le consumăm, uleiurile esențiale sunt ingerate prin sistemul digestiv, după care intră în sistemul circulator, ca apoi să fie metabolizate de către organe. Organismul nostru poate procesa și metaboliza cu ușurință uleiuri esențiale, așadar gătitul cu uleiuri este o modalitate simplă de a ne îmbogăți mâncarea.

ALEGE ULEIURI ESENȚIALE SIGURE PENTRU UZ INTERN

Înainte de a adăuga uleiuri esențiale în mâncare, asigură-te că fiecare ulei pe care intenționezi să-l folosești a fost aprobat ca fiind sigur pentru consum și uz intern. Următoarele uleiuri esențiale sunt considerate sigure pentru uz intern*:

CASSIA	MENTĂ
CIMBRU	MENTĂ CREAȚĂ
CORIANDRU (FRUNZĂ)	MĂGHIRAN
CORIANDRU (SĂMÂNȚĂ)	OREGANO
CUIȘOARE	PIPER ROZ
FENICUL	ROZMARIN
GHIMBIR	TANGERINĂ
GRAPEFRUIT	TURMERIC
LĂMÂIE	ȚELINĂ (SĂMÂNȚĂ)
LĂMÂIE VERDE	
LEMONGRASS	
MANDARINĂ VERDE	

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



NU TOATE ULEIURILE ESENȚIALE SUNT SIGURE PENTRU CONSUM

Lista de pe pagina anterioară enumeră uleiurile esențiale sigure pentru consum intern, însă nu toate uleiurile esențiale sunt aprobate pentru astfel de utilizare. Din cauza structurii lor chimice, unele uleiuri esențiale nu ar trebui niciodată adăugate în mâncare sau utilizate intern, indiferent de cantitate. Iată lista cu uleiurile esențiale care nu sunt aprobate pentru uz intern*:

ARBORVITAE	CHIPAROS
BRAD DUGLAS	EUCALIPT
CEDRU	NARD

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

ULEIURILE ESENȚIALE DE CALITATE SUPERIOARĂ, PE DEPLIN TESTATE SUNT SIGURE PENTRU CONSUM

Nu toate uleiurile esențiale sunt create la fel. Unele companii adaugă în uleiurile lor esențiale agenți de umplutură sau de înlocuire - ceea ce scade eficacitatea, tăria și puritatea uleiului. doTERRA folosește metode de testare riguroase pentru a se asigura că uleiurile nu conțin niciun fel de substanțe nocive sau contaminanți. Astfel, uleiurile esențiale rezultate în urma testării sunt cele mai pure și calitative posibil**. De reținut că nu toate companiile de uleiuri esențiale folosesc procese de testare pentru asigurarea calității. Înainte de a utiliza uleiuri esențiale în bucătărie, este important să știi cum au fost produse. Au fost recoltate și distilate cu grijă? Au fost testate pentru depistarea eventualelor substanțe nocive sau contaminanți? Dacă vrei să folosești uleiuri esențiale la gătit, cel mai bine este să alegi uleiuri de înaltă calitate, riguros testate, pentru cele mai bune rezultate.

**doTERRA™ folosește procesul CPTG™ (Grad Testat Pur Certificat) pentru a se asigura că uleiurile esențiale pot fi utilizate în siguranță. Printr-o serie de teste riguroase, uleiurile esențiale sunt examinate îndeaproape pentru a fi verificate că nu conțin niciun fel de contaminanți sau substanțe nocive.

BUNE PRACTICI

Gătutul cu uleiuri esențiale este o modalitate simplă și plăcută de a crea noi feluri de mâncare sau de a face preparatele pe care le gătești de obicei mai interesante. Modul de utilizare a uleiurilor esențiale în bucătărie depinde de gusturile personale, de felul de mâncare și de uleiurile folosite. Urmând câteva indicații simple, te vei bucura ușor de beneficiile uleiurilor esențiale în bucătărie.



ULEIURILE ESENȚIALE ȘI GĂTITUL MESELOR CALDE

Uleiurile esențiale sunt ușor afectate de temperaturi înalte, așadar te poți gândi dacă eficacitatea uleiului poate scădea în timpul gătutului. Temperatura ridicată poate evapora uleiurile esențiale prin vaporii produși, deci, cu cât uleiul esențial este expus mai puțin la foc, cu atât își va păstra savoarea. Dacă se poate, când gătești, adaugă uleiul chiar la sfârșit sau după ce ai luat mâncarea de pe foc și ai lăsat-o să se răcească.

Bineînțeles, nu este întotdeauna posibil să adaugi uleiul esențial la final. Dacă rețeta cere coacere, gătire la aburi, fierbere la foc mic sau dat în clocot și nu poți adăuga uleiul esențial la sfârșit, atunci adaugă inițial o cantitate mai mare de ulei, deoarece o parte din aromă se va disipa în timpul gătirii. Dacă vrei să adaugi uleiul esențial chiar la sfârșit, după ce ai îndepărtat preparatul de pe foc, vei avea nevoie de o cantitate mult mai mică. Dacă adaugi uleiuri esențiale mai puternice, cum ar fi Oregano sau Busuioc, ar fi bine să lași uleiul să fiarbă la foc mic sau să se evapore, pentru a obține o aromă mai subtilă și mai plăcută.

VASELE DE GĂTIT

Când gătești cu uleiuri esențiale, cel mai bine este să folosești vase de gătit din inox, ceramică sau sticlă, deoarece uleiurile esențiale pot deteriora anumite tipuri de plastic. Pentru compozițiile ce conțin uleiuri, evită bolurile sau recipientele din plastic; încearcă să folosești întotdeauna sticlă, ceramică sau inox.

MĂSURAREA

Cantitatea de uleiuri esențiale pentru orice rețetă depinde în mare parte de tipul de ulei folosit, de gusturile personale, de numărul de porții sau dacă uleiul înlocuiește anumite ingrediente proaspete sau uscate etc. Ar fi ideal să cunoști exact cantitatea de ulei esențial pe care trebuie să o adaugi la o rețetă, însă sunt atât de multe variabile implicate în procesul de gătire, încât îți vei da seama cel mai bine experimentând și încercând. E posibil să fie nevoie de o perioadă de practică cu uleiurile esențiale până să-ți faci o idee despre cât ulei să adaugi la rețetele tale preferate, ca să fie pe gustul tău. Deși nu există un ghid perfect de măsurare pentru gătutul cu uleiuri esențiale, există câteva instrucțiuni care te pot ajuta în timp ce experimentezi uleiurile esențiale în bucătărie.

METODA SCOBITORII

Un lucru extrem de practic cu privire la gătutul cu uleiuri esențiale este faptul că ai nevoie de o cantitate mult mai mică de ulei esențial pentru aromatizarea mâncărilor decât dacă ai folosi condimente uscate, mirodenii sau alți agenți de aromatizare. Uleiurile esențiale sunt puternice, deci și o cantitate foarte mică poate aroma mult savoarea mâncării. În cazul anumitor uleiuri puternice, chiar și o picătură poate da prea multă aromă. Când începi să folosești uleiuri esențiale în bucătărie, cel mai bine e să folosești metoda scobitorii – introdu vârful unei scobitori curate în flaconul de ulei esențial și învârte scobitoarea în restul ingredientelor. Astfel, vei adăuga cea mai mică cantitate de ulei posibilă, fără a risca să strici preparatul dându-i un gust prea intens. După ce ai amestecat scobitoarea în mâncare, gustă să vezi dacă e nevoie de mai mult ulei sau nu. Acesta este cel mai sigur mod de a crește treptat savoarea preparatelor.



ULEIURI ESENȚIALE PUTERNICE

Este important de reținut că unele uleiuri esențiale care au fost aprobate pentru uz intern sunt totuși foarte puternice și trebuie modificate înainte de fi ingerate. Următoarele uleiuri esențiale* sunt extrem de puternice:

CASSIA	CUIȘOARE	LEMONGRASS
CIMBRU	GHIMBIR	OREGANO

De fiecare dată când incluzi aceste uleiuri în mâncare trebuie să folosești metoda scobitorii. De asemenea, când le adaugi în băuturi trebuie diluate corespunzător. Pentru o diluție corectă, trebuie să folosești cel puțin 120 ml de lichid când adaugi într-o băutură oricare dintre uleiurile esențiale enumerate mai sus.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

CUM ÎMI DAU SEAMA CÂT ULEI ESENȚIAL TREBUIE SĂ ADAUG?

Cantitatea de ulei esențial pe care o adaugi în mâncare depinde de mulți factori: de rețetă, de numărul de porții, de tipul de ulei folosit și de papilele tale gustative. De cele mai multe ori, cel mai bine e să începi cu metoda scobitorii și să adaugi apoi treptat mai mult ulei la mâncare. Cu puțină practică, vei estima tot mai bine cât ulei trebuie să adaugi la un preparat și nu va mai fi nevoie să guști mâncarea de fiecare dată după ce introduci scobitoarea cu ulei.

În unele cazuri, poți adăuga o picătură (sau mai multe picături) de ulei esențial, dar nu uita: odată ce ai adăugat ulei esențial la mâncare, nu-l mai poți scoate. Metoda scobitorii este un mod excelent de a adăuga treptat uleiuri esențiale în mâncare, pentru a nu turna prea mult ulei deodată și pentru a obține gustul dorit. Când începi să te obișnuiești cu gătitul la cuptor sau pe aragaz, poți începe să adaugi o picătură întregă (sau câteva picături).



METODA SCOBITORII

Îți permite să adaugi cea mai mică cantitate de ulei esențial posibil. Folosește-o în cazul uleiurilor esențiale deosebit de puternice. Gustă înainte de a adăuga mai mult.



O PICĂTURĂ

Poate ajuta la păstrarea aromei când coci sau gătești preparate calde. Această metodă este cea mai potrivită pentru cantități mari de mâncare sau pentru uleiuri esențiale mai puțin tari. Toarnă picăturile de ulei într-o lingură sau folosește o pipetă pentru cantități exacte.



MAI MULTE PICĂTURI

Este o metodă utilă când se gătesc cantități mari de mâncare. Potrivită în cazul uleiurilor esențiale cu un profil chimic moderat.

Nu uita: De adăugat, poți oricând să mai adaugi ulei esențial în mâncare, dar după ce ai adăugat o picătură, nu o mai poți scoate.

NU PICURA ULEIURI ESENȚIALE DIRECT ÎN MÂNCARE

După ce ai decis cât ulei esențial să folosești la rețetă, e important să nu adaugi uleiul direct în vas, în bol sau în tigaie; ci pune mai întâi o picătură (sau mai multe) într-o lingură. Când torni uleiul esențial, îți poate scăpa din flacon mai mult de o picătură, deci dacă ții flaconul direct deasupra vasului, s-ar putea să curgă mai mult decât ai intenționat. Turnând uleiul mai întâi într-o lingură, vei putea regla cantitatea exactă de care ai nevoie, înainte de a-l adăuga în mâncare.

Dacă nu poți estima cantitățile exacte de uleiuri esențiale la gătit, poți folosi o pipetă sau un dop cu picurător pentru a obține picături precise. De asemenea, este important să nu uiți să pui capacele la flacoanele de uleiuri esențiale când nu le folosești în timpul gătitului. Când faci mâncare, se poate face dezordine, dar dacă înfiletezi la loc capacele, eviți să le răstorni din greșeală și să verși ulei prețios.



GHID PENTRU AROMATIZAREA PREPARATELOR CU ULEIURI ESENȚIALE

Când e vorba de aseasonarea mâncării cu ajutorul uleiurilor esențiale, opțiunile sunt nelimitate. Poți folosi uleiurile esențiale în aproape orice băutură, desert, supă, carne, pâine și altele, pentru a le intensifica savoare. Dacă ești la început de drum, acest ghid de arome te va ajuta să știi cum să potrivești anumite uleiuri esențiale cu mâncărurile și băuturile tale preferate.

CITRICE

Uleiuri frecvente: Grapefruit, Lămâie, Lămâie Verde, Tangerină

Utilizare: în băuturi, preparate la cuptor, iaurt, sosuri dip, sos salsa sau când rețeta cere coji rase

Descriere aromatică: proaspăt, dulce, acrișor, revigorant

Uleiurile de citrice pot da o aromă dulce și răcoritoare băuturilor precum ceai, apă sau smoothie-uri și pot revigora orice rețetă de patiserie, cum ar fi biscuiții, brișele sau fursecurile. De asemenea, pot aromatiza iaurturile sau sosurile tale preferate. Poți folosi uleiurile de citrice și în rețetele care conțin coajă rasă de lămâie, lămâie verde sau tangerină. Dacă rețeta spune să adaugi coaja de la un fruct întreg, va fi nevoie probabil să adaugi mai multe picături de ulei esențial pentru a ajunge la savoare dorită. Nu uita, uleiurile esențiale de citrice sunt obținute din coaja fructului - nu din pulpă. De aceea ele pot înlocui fără probleme coaja fructului din rețete, însă nu și neapărat sucul de fructe.

PLANTE AROMATICE

Uleiuri frecvente: Busuioc, Coriandru (Frunză), Măghiran, Oregano, Rozmarin, Cimbru

Utilizare: în locul plantelor aromatice proaspete sau uscate, la preparate italienești, la marinarea cărnii, în supă, pâine, paste, cartofi

Descriere aromatică: ierburi aromatice, proaspăt, intens, cald

Folosirea plantelor aromatice proaspete sau uscate pentru a da savoare mâncării este o metodă cunoscută, utilizată de secole. Deși aceasta este o modalitate eficientă de a obține anumite arome, te poți delecta folosind uleiuri esențiale în loc de plante aromatice. Uleiurile esențiale sunt foarte utile dacă nu ai la dispoziție plante aromatice proaspete sau dacă ai rămas fără mirodenii și, în plus, ele pot intensifica extrem de mult savoare preparatelor. Uleiurile esențiale pot înlocui plantele aromatice uscate sau proaspete din rețetă, și pot fi, de asemenea, o completare minunată la mâncărurile italienești, la supe, pâine, paste, cartofi, marinade pentru carne și multe altele. Așa cum folosești diferite plante aromatice la o singură rețetă, tot așa poți folosi mai multe uleiuri esențiale într-un singur preparat pentru a obține un buchet minunat de arome. Nu uita că multe din aceste uleiuri sunt extrem de puternice și trebuie adăugate folosind metoda scobitorii, pentru a nu strica gustul preparatului cu cantități prea mari de ulei.

MENTĂ

Uleiuri frecvente: Mentă, Mentă Creastă

Utilizare: în băuturi, deserturi, salate, anumite cărnuri

Descriere aromatică: mentolat, răcoritor, revigorant, dulce

Mentă este un agent aromatizant renumit, iar uleiurile esențiale de mentă pot fi extrem de utile la prepararea deserturilor sau a dulciurilor cu aromă de mentă, sau oricând dorești un impuls de răcorire sau prospețime. Multe rețete de miel sau de pui se azonează cu mentă pentru a complementa gustul cărnii sau a altor condimentate picante sau sărate. Mentă se folosește și în combinație cu alte plante aromatice datorită aromei proaspete de plante. Uleiurile esențiale de mentă fiind foarte concentrate, este nevoie doar de o cantitate mică de ulei pentru a obține o aromă intensă. Folosește mereu scobitoarea când le adaugi în preparate. Pentru băuturi precum ceaiurile sau smoothie-urile, poți adăuga o picătură întreagă de ulei de mentă.

CONDIMENTE

Uleiuri frecvente: Piper Negru, Cassia, Coriandru (Sămânță), Ghimbir, Fenicul

Utilizare: pentru intensificarea aromelor naturale, în legume, marinade pentru carne, preparate dulci sau sărate

Descriere aromatică: picant, intens, condimentat, dulce, cald

Uleiurile esențiale ca Piperul Negru sau Ghimbirul pot accentua aromele naturale ale mâncării, iar uleiuri precum Feniculul sau Coriandrul pot da un plus de savoare atât preparatelor dulci cât și celor sărate. Uleiurile de Scorțișoară și Cassia sunt intense și condimentate și sunt excelente pentru produsele de patiserie dulce sau pentru mic dejun. De reținut că toate aceste uleiuri esențiale condimentate sunt extrem de concentrate, deci este suficientă o cantitate extrem de mică pentru a da savoare preparatului. De aceea, cel mai bine e să începi prin a folosi metoda scobitorii când adaugi oricare dintre aceste uleiuri și să testezi gustul pe parcurs.

Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

Capitolul 4

REȚETE CU ULEIURI ESENȚIALE

Acum că ai aflat care sunt cele mai bune moduri de a folosi uleiurile esențiale la gătit, iată câteva rețete care te vor ajuta să experimentezi. Nu uita, gătitul cu uleiuri esențiale este o artă ce necesită puțină practică să o stăpânești, însă posibilitățile sunt infinite!

BĂUTURI

Adăugarea uleiurilor esențiale* în băuturi este una din cele mai simple modalități de a te bucura de aromele puternice și răcoritoare ale acestora. Iată câteva idei pe care le poți folosi când dorești să-ți revigorezi băuturile preferate cu uleiuri esențiale:

APĂ

O modalitate simplă de a obține o băutură aromată este să adaugi în apă una sau două picături de ulei esențial. Fie că vrei să găsești un mod creativ de a-ți crește aportul zilnic de apă, să reduci consumul de sucuri acidulate ori pur și simplu să profiți de beneficiile unui anumit ulei pentru organism, adăugarea uleiurilor esențiale în apă este una din cele mai eficiente modalități de a te bucura de ele.

- Adaugă una-două picături de ulei esențial de **Lămâie** într-un pahar cu apă când nu ai la îndemână lămâi proaspete.
- Dacă ți-ai propus să reduci sucurile acidulate, adaugă uleiuri esențiale în apa de băut pentru o aromă puternică.
- Când mergi în drumeții, adaugă în apă o picătură de ulei de **Cassia**, pentru hidratare.
- Toarnă o picătură de ulei de **Turmeric** într-o cană cu apă fierbinte și miere, pentru o băutură caldă și reconfortantă.
- Adaugă o picătură de ulei de **Lămâie Verde** într-un pahar cu apă pentru o aromă intensă.
- Combină uleiurile de **Mentă** și **Lămâie** într-un pahar cu apă pentru o băutură diferită extrem de răcoritoare.

CEA I

Dacă îți place ceaiul, uleiurile esențiale îți oferă o modalitate naturală prin care poți obține o varietate de arome, astfel că ora ceaiului va deveni mult mai plăcută! O cantitate mică de ulei esențial va fi suficientă pentru a conferi ceaiului o aromă puternică, așa că nu adăuga prea mult, mai ales dacă bei dintr-o ceașcă mică sau dacă folosești uleiuri puternice. Ce uleiuri esențiale merg cel mai bine în ceai?

CASSIA
FENICUL
GHIMBIR
LĂMÂIE
MENTĂ
TURMERIC

ALTE BĂUTURI

Adăugarea de uleiuri esențiale la un pahar cu apă sau la o cană de ceai este o modalitate simplă de a-ți îmbunătăți băutura cu uleiuri esențiale, însă poți adăuga uleiuri la orice băutură dorești, pentru a-i intensifica aroma. De asemenea, uleiurile esențiale se potrivesc bine în smoothie, granita, limonadă, ciocolată caldă și multe alte băuturi preferate.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.





SMOOTHIE CU PERE ȘI GHIMBIR

INGREDIENTE

130 g spanac proaspăt
130 g felii de pere înghețate (taie pere proaspete și lasă-le la congelator o oră)
65 g iaurt grecesc simplu, fără grăsime
1 lingură unt de migdale
130 g lapte de migdale fără zahăr sau alt lapte la alegere
1 lingură de miere
½ linguriță extract de vanilie
1 picătură de ulei esențial de **Ghimbir***

MOD DE PREPARARE

Combină toate ingredientele într-un blender și amestecă până când obții o pastă omogenă.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

LIMONADĂ CU ZMEURĂ

Porții: 6-8
Timp de pregătire: 5 minute
Timp de gătire: 10-15 minute

INGREDIENTE

Piure de zmeură

255 g zmeură, clătită
65 g zahăr
240 ml apă

Băutura

Gheață
Lămâi verzi
Ulei esențial de **Lămâie Verde***
Apă minerală
Zmeură pentru ornat

MOD DE PREPARARE

1. Într-o cratiță mică, amestecă apa, zahărul sau mierea și zmeura.
2. Gătește până se dizolvă zahărul. Răcește și scurge.
3. Pentru servire, adaugă într-un pahar piureul de zmeură (aproximativ 2 linguri), gheața, sucul de la o lămâie verde și 1-2 picături de ulei esențial de **Lămâie Verde**. Completează cu apă minerală.
4. Ornează cu lămâi verzi și zmeură. Savurează!

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

MARINADE

Datorită aromelor lor concentrate dulci sau condimentate, uleiurile esențiale sunt o completare perfectă pentru marinadele tale preferate. Fie că ai de marinat carne, legume, fructe de mare sau altceva, uleiurile esențiale vor conferi preparatelor un plus de savoare. Cantitatea de ulei esențial inclusă într-o marinadă depinde de ce anume marinezi, cât timp trebuie să stea la marinat și cât de mult lichid conține sosul. Totuși, cel mai bine este să începi cu o cantitate mică de ulei esențial - pentru majoritatea uleiurilor câte o picătură de început, ca apoi să mai poți adăuga treptat.

Ce uleiuri esențiale* se potrivesc cel mai bine într-o marinadă?

BUSUIOC

LĂMÂIE

CARDAMOM

LĂMÂIE VERDE

CIMBRU

MĂGHIRAN

CORIANDRU (FRUNZĂ)

OREGANO

FENICUL

PIPER NEGRU

GHIMBIR

ROZMARIN

Următoarele marinade infuzate cu uleiuri esențiale merg bine cu pui, pește, carne de vită, carne de porc, creveți, legume și multe altele.



MARINADĂ CU CHILI ȘI LĂMÂIE VERDE

INGREDIENTE

1 ½ linguri coriandru proaspăt, mărunțit	1 cățel de usturoi tocat
2 linguri de miere sau agave	1 lingură de fulgi de chili
2 linguri de apă	1 ½ linguri de ghimbir proaspăt
8 picături ulei esențial de Lămâie Verde*	2 linguri ulei de cocos

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.





MARINADĂ DULCE-ACRIȘOARĂ

INGREDIENTE

125 ml oțet balsamic
125 g miere
125 g zahăr ușor brun

60 ml sos de soia light
2 căței de usturoi, tocați
6-8 picături ulei esențial de **Tangerină***

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

MARINADĂ CU ROZMARIN ȘI OȚET BALSAMIC

INGREDIENTE

125 ml oțet balsamic
60 ml ulei de măsline
1 linguriță sare

2 lingurițe piper
2 picături ulei esențial de **Rozmarin***



MARINADĂ CU BUSUIOC ȘI PĂTRUNJEL

INGREDIENTE

25 g pătrunjel tocat
2 căței de usturoi tocați
2 linguri ulei de măsline
2 picături ulei esențial de **Busuioc***

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

BUNĂȚĂȚI LA CUPTOR

Folosirea uleiurilor esențiale în coacere este o modalitate simplă de a da un plus de aromă deserturilor preferate, pâinii sau altor preparate pe care îți place să le faci la cuptor. Fie că dorești să schimbi puțin aroma prăjiturii preferate ori să faci desertul mai sănătos, uleiurile esențiale îți vor fi cu siguranță utile când pregătești bunătăți la cuptor.

Reține că, prin coacere, o mare parte din uleiul esențial se va evapora din cauza temperaturii ridicate. De aceea, cel mai bine este să adaugi în compoziție o cantitate puțin mai mare de ulei, înainte de a o introduce în cuptor. Ține cont că uleiurile puternice se folosesc tot în doze mici, însă din uleiurile cu profil chimic moderat se poate folosi o cantitate mai mare, pentru ca savoarea să nu se piardă în procesul de coacere.

BRIOȘE CU AFINE ȘI PORTOCALE

Porții: 12
Timp de pregătire: 30 minute
Timp de gătit: 30-40 minute

INGREDIENTE

115 g unt moale
170 g miere
3 ouă mari
235 ml suc de portocale
½ linguriță de ulei esențial de **Portocală Sălbatică***
190 g făină
1 ½ lingurițe praf de copt
½ linguriță scorțișoară
¼ linguriță suc de lămâie
125 g afine
190 g nucă de cocos

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
2. Amestecă untul și mierea în mixer până devine cremă.
3. Adaugă ouăle, suc de portocale și uleiul esențial de **Portocală Sălbatică** și mixează.
4. Adaugă ingredientele uscate și mixează bine.
5. Încorporează afinele, 125 g de nucă de cocos și suc de lămâie.
6. Așază formele din hârtie pentru copt în tava de brioșe și toarnă aluatul.
7. Presară restul nucii de cocos. (Dacă nu îți place nuca de cocos, poți folosi migdale feliate).
8. Coace la cuptor 30-40 de minute. Lasă să se răcească pe un grătar de răcire.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



BRIOȘE (CUPCAKES) CU LĂMÂIE

Porții: 12
Timp de pregătire: 5-10 minute
Timp de gătire: 25-30 minute

INGREDIENTE

Brioșe cu lămâie

350 g făină albă
210 g zahăr tos
1 lingură praf de copt
¼ linguriță sare de mare
170 g unt moale
4 albușuri mari de ouă, plus 1 ou mare întreg
1 cană (235 ml) lapte integral
2 lingurițe extract de vanilie
1-2 picături de ulei esențial de **Lămâie***

Glazură de lămâie cu cremă de brânză

125 g unt, la temperatura camerei
450 g cremă de brânză, la temperatura camerei
640 g zahăr pudră
Semințe de la o păstaie de vanilie
1 scobitoare ulei esențial de **Lămâie***

MOD DE PREPARARE

Brioșe cu lămâie

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C. Așează formele din hârtie pentru copt în tava de brioșe.
2. Mixează ingredientele uscate până la omogenizare.
3. Aduagă untul moale și mixează până ce conținutul sfărâmicios devine omogen.
4. Aduagă albușurile de ou unul câte unul, apoi oul întreg, amestecand bine după fiecare, pentru a începe să formezi aluatul.
5. Într-un bol mic, amestecă cu un tel laptele, extractul de vanilie și uleiul esențial de **Lămâie**. Toarnă treptat compoziția în aluat, amestecând de fiecare dată, până când devine pufoasă.
6. Toarnă aluatul în formele pregătite și dă la copt pentru 25-30 de minute sau până când scobitoarea introdusă în centru este curată. Scoate din cuptor și lasă la răcit pe un grătar de răcire.

Glazură de lămâie cu cremă de brânză

Pregătește glazura în timp ce brioșele se coc/se răcesc.

1. Cu un mixer electric amestecă untul și crema de brânză folosind paletele, aproximativ 3 minute la viteză medie, până se omogenizează complet. Folosește inclusiv compoziția de pe părțile laterale și de pe fundul bolului.
2. Aduagă semințele de vanilie și scobitoarea cu ulei esențial de **Lămâie** și mixează. Aduagă treptat zahărul pudră. Continuă să adaugi până când obții gustul dulce dorit și densitatea potrivită. Testează gustul și adaugă treptat câte o scobitoare de ulei esențial de **Lămâie** pentru a obține gustul dorit.
3. Glazurează brioșele răcite și dă-le la frigider până la servire.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.





FURSECURI CU CIOCOLATĂ ȘI MENTĂ

Porții: 36

Timp de pregătire: 20 minute

Timp de gătire: 12 minute

INGREDIENTE

170 g ulei de nucă de cocos
115 g unt
150 g zahăr brut
170 g miere
1 linguriță de cacao
1 lingură de melasă
1 ou
205 g făină spelta
205 g făină albă de grâu moale

85 g fulgi de ovăz extra-fini
30 g semințe de chia
1 linguriță bicarbonat de sodiu
½ linguriță sare
125 g fulgi de ciocolată
1 picătură de ulei esențial de
Mentă Creață*

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C. Amestecă uleiul de nucă de cocos cu untul - luate direct din frigider - și bate cu telul până la omogenizare. Apoi adaugă zahărul brut, mierea, cacaoa, melasa și oul și mixează până obții o pastă.
2. Într-un bol separat, combină făina spelta, făina albă de grâu moale, ovăzul, semințele de chia, bicarbonatul de sodiu și sarea. Toarnă treptat în amestecul lichid, în timp ce mixezi compoziția. Încorporează fulgii de ciocolată și uleiul esențial de **Mentă Creață**.
3. Formează cu o lingură 12 fursecuri pe o foaie de copt și coace timp de 12 minute.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

SALSA

Folosirea uleiurilor esențiale în sosul de salsa intensifică savoarea sosului și te ajută să economisești timp când nu ai ingrediente proaspete. De exemplu, dacă ai rămas fără lămâi verzi și nu ai timp să mergi la magazin, poți adăuga o picătură de ulei esențial de Lămâie Verde în preparatul de salsa. Alte uleiuri esențiale, cum ar fi Coriandru (Frunză), Coriandru (Sămânță) sau Lămâie, pot condimenta orice rețetă de salsa, fără vreun efort suplimentar sau timp de pregătire.

SALSA CU NECTARINE ȘI ANANAS

Porții: 6
Timp de pregătire: 30 minute
Nu necesită gătire



INGREDIENTE

1 ananas, feliat și tăiat cubulețe
2 nectarine mici (sau câte dorești), tăiate cubulețe
65 g coriandru tocat
65 g ceapă roșie, tăiată cubulețe (cam o jumătate de ceapă medie)
5 picături de ulei esențial de **Lămâie Verde***
2 picături de ulei esențial de **Coriandru (Frunză)***
3 lingurițe sare de mare

MOD DE PREPARARE

1. Amestecă toate ingredientele.
2. Lasă sosul de salsa la răcit cel puțin 4 ore înainte de a-l servi, să se întrepătrundă și să se intensifice aromele.
3. Servește cu chipsuri din cartofi, peste taco de pește sau ca și salată revigorantă de fructe ca fel principal de mâncare.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

SOSURI SIMPLE SAU DIP

Fie că vrei o pauză de la preparatele monotone cu același gust, cauți niște idei de gustări creative pentru copii ori vrei să schimbi puțin rețeta preferată de sosuri dip înainte de a avea musafiri, adăugarea de uleiuri esențiale la sosuri simple sau dip este o modalitate practică de a da preparatelor tale mai multă savoare. Uleiurile esențiale sunt o completare perfectă la hummus, sosuri dip, tartine și multe altele. De asemenea, adăugarea unei picături de ulei esențial la sosul pesto sau marinara poate energiza orice rețetă obișnuită de paste. Sosurile simple sau dip sunt adesea servite în porții mici, așadar adaugă uleiurile esențiale folosind metoda scobitorii, pentru a nu strica rețeta cu prea mult ulei.

HUMMUS CU LĂMÂIE ȘI ROZMARIN

Porții: 12-15
Timp de pregătire: 10 minute
Nu necesită gătire



INGREDIENTE

1 conservă (400 g) de năut organic (păstrează jumătate din lichidul din conservă pentru a-l folosi mai târziu)
2 căței de usturoi, curățați
2 linguri de ulei de măsline organic presat la rece
2 linguri de tahini
Sucul de la ½ de lămâie
2 picături de ulei esențial de **Lămâie***
1 picătură de ulei esențial de **Rozmarin***
1 linguriță sare de mare

MOD DE PREPARARE

1. Combină toate ingredientele în blender până la omogenizare.
2. Răcește la frigider timp de 30 de minute și servește cu felii de castraveți, morcovi, țelină, roșii cherry, biscuiți, turtă, lipie sau altele.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

SALATE

Dacă vrei să-ți îmbogățești cu ușurință orice rețetă de salată, uleiurile esențiale pot conferi o aromă răcoritoare, sănătoasă și revigorantă. Fie că pregătești salată verde tradițională, salată de pui, salată de paste, salată de quinoa, salată de cartofi sau de orice alt fel, un strop de ulei esențial va putea transforma orice rețetă obișnuită de salată.

Dacă îți place să-ți prepari propriul dressing pentru salată, uleiurile esențiale sunt ușor de integrat în rețetele de dressing - mai ales în cele pe bază de ulei.

Deoarece de multe ori salata trebuie dată la frigider, e important de reținut că aromele uleiurilor esențiale devin tot mai puternice cu cât stau mai mult timp în mâncare. Dacă salata de cartofi sau de paste trebuie să stea o zi la frigider înainte de a o servi, e mai bine să introduci uleiurile esențiale chiar înainte de servire (nu în momentul preparării), pentru ca aroma să nu se impregneze prea puternic.

SALATĂ CU CĂPȘUNI ȘI MIGDALE



Porții: 4-6
Timp de pregătire: 30 minute
Nu necesită gătire

INGREDIENTE

Salată cu căpșuni și migdale:

280 g baby spanac
450 g căpșuni, feliate gros
45 g de migdale feliate, prăjite
75 g brânză feta, fără grăsime

Vinegretă de zmeură și lămâie:

500 g zmeură proaspătă
1 lingură de miere
2 linguri de muștar Dijon
2 linguri de oțet de vin roșu
60 ml ulei de măsline
2-4 picături de ulei esențial de **Lămâie Verde***

MOD DE PREPARARE

1. Într-un bol mic, pasează zmeura.
2. Adaugă restul ingredientelor pentru vinegretă și amestecă cu telul până se combină.
3. Dă vinegreta la frigider 30 de minute.
4. Combină ingredientele salatei cu vinegreta.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

CONDIMENTARE

Folosite pe cont propriu, uleiurile esențiale intensifică savoarea oricărui preparat sau băuturi, dar se pot combina, de asemenea, cu mirodenii uscate pentru a obține amestecuri puternice pentru condimentare.

AMESTEC DE CONDIMENTE ITALIAN

Porții: 12-15
Timp de pregătire: 10 minute
Nu necesită gătire

INGREDIENTE

2 linguri de usturoi pudră sau un cățel de usturoi
Busuioc*, **Cimbru***, **Măghiran***, **Oregano*** sau **Rozmarin*** sau orice combinație a acestor uleiuri

MOD DE PREPARARE

Combină toate ingredientele și folosește-le în rețetele preferate de paste italienești, supe, sosuri sau carne. Când adaugi uleiurile dorite, începe cu metoda scobitorii și adaugă mai mult, după gust.



*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

ZAHĂR AROMATIZAT CU ULEIURI ESEŢIALE

INGREDIENTE

2 linguri de zahăr
1-3 picături de ulei de **Portocală Sălbatică***,
Tangerină*, **Lămâie***, **Grapefruit*** sau
Lămâie Verde* sau
1 scobitoare ulei esenţial de **Cassia***

MOD DE PREPARARE

Combină zahărul cu uleiul esenţial și
amestecă. Adaugă în ceai, cafea, terci de
ovăz, limonadă sau presară pe pâine prăjită.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



AMESTEC DE CONDIMENTE ASIATIC



INGREDIENTE

2 linguri sare de mare
1-2 picături de **Ghimbir***, **Lemongrass***,
Portocală Sălbatică* sau **Piper Negru***
sau orice combinație a acestora

MOD DE PREPARARE

Combină toate ingredientele și folosește la asezonarea cărnii de pui sau porc, a legumelor sau a supelor.



MOD DE PREPARARE

Combină toate ingredientele și folosește la asezonarea cărnii de vită, pui sau porc.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

AMESTEC DE CONDIMENTE MEXICAN

INGREDIENTE

1 linguriță pudră chilli
½ linguriță sare
½ linguriță boia de ardei
2 căței de usturoi
1-1 ½ linguri de ulei de măsline
¼ linguriță piper
½ linguriță ceapă pudră
1 picătură de ulei esențial de **Lămâie Verde***
1 scobitoare ulei esențial de **Coriandru (Frunză)***
(opțional)



RUB CU ROZMARIN ȘI USTUROI

INGREDIENTE

1 lingură sare
1 linguriță ceapă pudră
1-3 picături de uleiuri esențiale
de **Rozmarin*** și **Piper Negru***
115 ml ulei de măsline
5 căței de usturoi, tocați

MOD DE PREPARARE

Combină toate ingredientele
și masează bine puiul, somonul,
cotletele sau legumele.

*Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

POSSIBILITĂȚILE SUNT INFINITE

Acum că ai aflat care sunt cele mai bune metode de utilizare a uleiurilor esențiale în bucătărie, este timpul să le pui în practică. Pe măsură ce încerci diferite arome și rețete, vei vedea cât de ușor este să îmbogățești orice masă cu ajutorul uleiurilor esențiale.

Dacă respecti întotdeauna măsurile de siguranță și ești gata să înveți pe parcurs, poți transforma modul în care mănânci, bei și gătești folosind uleiurile esențiale în bucătărie.



Toate informațiile sunt corecte la momentul publicării.

Sediu UK, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Regatul Unit
doTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlanda
© 2023 doTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 S.U.A.

RO EU Uleiurile esențiale în bucătărie eBook 010223

Toate drepturile rezervate. Toate cuvintele care conțin simbolul de marcă în curs de înregistrare sau marcă înregistrată sunt mărci în curs de înregistrare sau mărci înregistrate ale companiei doTERRA Holdings, LLC.