

# Black Pepper (Črni poper)

*Piper nigrum* 5 ml

dōTERRA™ | EUROPE

INFORMACIJSKI LIST IZDELKA



## GLAVNI UČINKI

- Velja za eno najbolj aromatičnih eteričnih olj.
- Vsestransko aromo, ki nastane z mletjem poprovih zrn, po vsem svetu pogosto uporabljajo v slanih jedeh.
- Njegov stimulativen zeliščni okus je idealen za juhe, solate in začinjanje slanih jedi.

## OPIS IZDELKA

Črni poper je dobro znana začimba, ki se uporablja za izboljšanje okusa jedi. Eterično olje črnega popra z vročo, ostro, sadno in začinjeno aromo lahko za izboljšanje okusa dodate mesnim jedem, juham, predjedem in solatam. Čeprav je črni poper splošno znan po kulinarčni vsestranskosti, ima topična uporaba enako pomembne učinke.

## UPORABA

- Obogatite svoj naslednji obrok, tako da zmešate olji črnega popra in koriandrovih listov ter to začimbno mešanico dodate mesu, juhi, solati ali predjedem.

## KUHANJE S ČRNIM POPROM

Za začinjanje hrane potrebujete bistveno manj eteričnega olja kot suhe začimbe ali katere druge arome za okus. Zaradi močne arome eteričnega olja zadostuje že majhna količina, ki bo jedi dodala intenziven okus. Ko pri kuhanju uporabljate olje črnega popra, ga dodajte po metodi zobotrebca – konico čistega zobotrebca namočite v stekleničko z eteričnim oljem in z zobotrebcom premešajte sestavine. Ko jed premešate, jo poskusite in preverite, če je treba dodati še kakšno kapljico.

## NAVODILA ZA UPORABO

Kot aroma za živila.

## OPOZORILA

Uporabljajte samo razredčeno. Ne vzemite več kot ene kapljice dnevno. Hranite zunaj dosega otrok. Izognite se predelu oči in sluznici.

