

Ingver

Zingiber officinale 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

INFORMACIJSKI LIST IZDELKA



CPTG™

GLAVNI UČINKI

- Ingver je priljubljena začimba s toplo zemeljsko aromo, ki jo po vsem svetu uporabljajo v številnih jedeh.
- Z oljem ingverja nadomestite posušen ali svež ingver v sladica, kot so medenjaki in ingverjevi piškoti.

OPIS IZDELKA

Eterično olje ingverja dōTERRA pridobivamo iz Madagaskarja, in sicer iz sveže korenike ingverja – podzemnega stebela rastline, ki požene korenine. Ingver, pogosta sestavina v številnih azijskih jedeh, ima kot začimba pri kuhanju pekoč in dišeč okus. V Zahodnem svetu se ingver najpogosteje uporablja v sladica, kot so medenjaki in ingverjevi piškoti.

UPORABA

- Svež ingver v receptih za sladice in jedi nadomestite z eno kapljico olja ingverja.
- Eterično olje ingverja je izredno uporabno pri peki bananinega kruha in pit.

KUHANJE Z OLJEM INGVERJA

Za začinjanje hrane potrebujete bistveno manj eteričnega olja kot suhe začimbe ali katere druge arome za okus. Eterična olja so v primerjavi s sušenimi zelišči, začimbami in drugimi aromatičnimi sestavinami zelo močna, zato že manjša količina obogati okus jedi. Ko pri kuhanju uporabljate olje ingverja, 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.

