

Bună

Ai început călătoria în lumea uleiurilor esențiale. Știi deja că ele pot fi folosite în diffuser, topic sau intern... Ai auzit că sunt unele persoane care folosesc uleiuri esențiale în bucătărie și te întrebi cum e posibil.



Nimic mai simplu. Știm deja că uleiurile esențiale sunt tot ce e mai bun din planta din care au fost extrase, așa că... de ce nu le-ai folosi în mâncărurile tale?

Trebuie să precizez de la început că lucrul cel mai important atunci când te gândești să folosești uleiurile în bucătărie e calitatea și puritatea lor. Atunci când iei intern uleiuri esențiale calitatea contează. Folosește uleiuri esențiale care sunt încadrate în categoria aceasta (în Europa avem gama de uleiuri esențiale +, în SUA este gama de uleiuri Vitality).

Există mai multe moduri în care poți integra uleiuri esențiale în meniul tău. În funcție de dorința și nevoia ta poți alege una din metodele de mai jos:

Adaugă uleiuri esențiale în băuturi. Fii atent să folosești doar pahare, căni din sticlă sau metal.

- câteva picături de lemon în apa pe care o bei în locul unei felii de lămâie
- câteva picături de peppermint în apa pentru o senzație fresh
- fă-ți un ceai amestecând câteva picături de uleiuri esențiale cu o linguriță de miere, peste care adaugă apă fierbinte
- pentru o voce răgușită, bea un ceai în care ai pus-o pic de cinnamon sau clove
- poți să adaugi uleiuri esențiale în cafea sau cappucino pentru un boost de arome: cinnamon, orange, peppermint, nutmeg, cardamom.

Mie îmi place mult ceaiul cu thieves și lemon, limonada în care pun și lemon și lavandă și cafeaua cu orange.



Folosește uleiuri esențiale în rețete. Secretul e să folosești puțin uleiuri esențiale de multe ori o picătură e prea mult, așa că îți sugerez să folosești metoda scobitorii: bagi scobitoarea puțin în sticlucă și apoi plimbi scobitoarea prin mâncarea căreia vrei să-i dai gust...

- poți alege să faci o vinegretă în care pui uleiuri esențiale

- marinează carnea folosind uleiuri esențiale
- adaugă uleiuri esențiale în sosul de la paste
- fă-ți mai multe uleiuri vegetale aromatizate cu uleiuri esențiale pentru a pulveriza peste salate.

Tip&trick: folosește un recipient de sticlă maro cu pulverizator. Îți va fi atât de ușor să pulverizezi uleiul aromatizat peste salată, va fi distribuit în mod uniform.

- poți pune uleiuri esențiale în glazura tortului, cremele prăjiturilor
- poți folosi uleiurile esențiale și în supe. Când supa este gata, adaugă la final uleiuri esențiale.



Iedidia
Hudit