

Nasz blog: [www.wj-partner.pl](http://www.wj-partner.pl)



Wojciech Jabłoński  
PARTNER



## OLEJEKI ETERYCZNE W KUCHNI ?

Odpowiedź oczywiście brzmi: **TAK**. Olejki eteryczne są używane od lat jako środki aromatyzujące, więc pomysł z użyciem olejków eterycznych lub dodawania ich do potraw nie jest niczym nowym. Ważne jest, aby robić to bezpiecznie i znać różnicę między ziołami lub przyprawami, a olejkami eterycznymi. Niektóre olejki są dobrym wyborem, a inne nie. Czasami olejki zawierają zbyt dużo pewnych składników chemicznych, co sprawia, że nie są one idealne do zastosowania w kuchni lub nawet niebezpieczne w pewnych ilościach. Przy odpowiednim użyciu i rozcieńczeniu olejków eterycznych mogą być one bezpieczne i przyjemne, a dodanie ich może również nadać niesamowity wymiar Twoim przepisom. Mogą stanowić naturalny sposób nadawania smaku potrawom.

Praca w kuchni z olejkami eterycznymi może sprawić, że będzie to łatwiejsze, a produkt bardziej aromatyczny. Czasami łatwiej jest dodać kroplę lub dwie olejku zamiast siekać świeże zioła. Również odpowiedni olejek eteryczny może zastąpić sztuczny składnik przepisu. Podczas pracy w kuchni z olejkami eterycznymi musisz się nauczyć, że olejki powinny być przekształcane, rozcieńczane, opóźniane w użyciu aby uwolniły swoje walory.

**PRZEKSZTAŁCANIE** – dobrą i podstawową zasadą jest to, że kropla olejku zastąpi łyżeczkę i **NIGDY** nie używaj więcej niż jednej lub dwóch kropli na cały przepis. Kolejną dobrą zasadą jest metoda „wykałaczkowa” - jeśli olejek jest naprawdę mocny, nie dodawaj kropli, zanurz wykałaczkę w olejku i wieszaj to do składników, a potem przetestuj smak. Pamiętaj, że zawsze możesz dodać więcej, ale nie możesz tego naprawić, jeśli dodałeś za dużo. **ROZCIEŃCZANIE** - Kolejną rzeczą do zapamiętania jest to, że olejki eteryczne należy najpierw rozcieńczyć w tłuszczach. Gwarantuje to, że olejek i jego smak są rozproszone w całej żywności. Dobrym rozwiązaniem jest oliwa z oliwek, olej kokosowy, miód lub syropy. **OPÓŹNIENIE** - W przypadku przepisów „na gorąco” poczekaj do końca procesu gotowania, aby dodać olejki eteryczne, pamiętaj, że są one lotne.

Oto kilka pomysłów na olejki eteryczne i ich zastosowania w kuchni:

**LAWENDA** : w deserze; **MIĘTA PIEPRZOWA**: w herbacie, lemoniadicie, cukierkach, czekoladzie, deserach; **CYTRUSY** - ponieważ pochodzą ze skórki mają taki smak i zapach, który wszyscy znamy i mogą zastąpić skórkę w przepisie: w napojach, smażonych/pieczonych potrawach, dipach ; **KOLENDRA**: w sosach, marynatach, warzywach, marynatkach ; **CYNAMON / KARDAMON** - smak chia; **IMBIR**: nuty imbirowe, pierniki, drinki korzenne, do smażenia i marynat;

**TYMIANEK**: zupy, gulasze, sosy; **ANYŻ**: ciasteczka, smakołyki i leguminy, marynaty, zupy.  
**Uwaga ostrożnie 1 lub 2 krople na raz.**

Przeszukiwanie Internetu może doprowadzić Cię do kilku witryn z licznymi przepisami w których znajdują zastosowanie olejki eteryczne. Są dobrym miejscem do rozpoczęcia eksperymentowania z własnymi przepisami. Oto kilka linków, które mogą być interesujące dla wszystkich zainteresowanych gotowaniem z olejkami eterycznymi:

<https://www.tasteofhome.com/article/how-to-cook-with-essential-oils/>  
<https://traditionalcookingschool.com/food-przygotowanie/przepisy/17-przepisow-na-olejkami-esencjonalnymi/>

Niektóre inspirujące przepisy mogą być na: ciasteczka imbirowe, glazur do babeczek z żurawiną i pomarańczą, ciasteczek z mięty pieprzowej czy chleb dyniowy.

Dostępna lista olejów w wykazie: <https://wj-partner.pl/wp-content/uploads/2020/05/lista-olejki-naturalne-Citrus-US.pdf>  
**- jeśli nie widzisz tego czego szukasz – napisz!**

Więcej na: (źródło)

 [citrusandallied.com](http://citrusandallied.com)



**Wojciech Jabłoński PARTNER**  
wyłączy import i dystrybutor na Polskę  
dla firmy: C&A (USA)

Producent C&A posiada certyfikat .  
Stały nadzór służb: FDA.  
Oferuje produkty spełniające standardy  
NOP Organic, Kosher i Halal.  
C&A aktywny członek: FEMA, FCA,  
IFEAT, IFRA, IFRA-IOFI  
Karty Zrównoważonego Rozwoju,  
NAFFS i WFFC. Jest oddany branży F&F.