

dōTERRA® eBOOK

# Рецепты с эфирными маслами



ГЛАВА

1

Зачем готовить с эфирными маслами?

ГЛАВА

2

Безопасно ли употребление эфирных масел?

ГЛАВА

3

Советы по приготовлению

ГЛАВА

4

Рецепты с эфирными маслами

# 1 ГЛАВА

## Зачем готовить с эфирными маслами?

Существует множество способов применения эфирных масел, и в этом одно из главных их преимуществ. Благодаря такому разнообразию их можно использовать на регулярной основе практически во всех областях жизни. Они способствуют релаксации и полноценному сну, улучшают состояние кожи и волос, оказывают расслабляющий эффект во время массажа, а также служат прекрасным натуральным репеллентом и очищающим средством для дома. Приготовление пищи является неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому неудивительно, что эфирные масла так полезны на кухне.

Сегодня на рынке существует так много приправ, специй и экстрактов для ароматизации блюд, что, возможно, вы задаетесь вопросом: «Зачем готовить с эфирными маслами?». Хотя способы приготовления пищи часто зависят от диеты и личных предпочтений, есть несколько преимуществ использования эфирных масел в кулинарии. Они придают блюду насыщенный вкус, приносят пользу организму, а еще это безопасный и натуральный способ готовить вкусную еду и отличная замена свежим ингредиентам, когда их нет под рукой.



### *Дополнительный вкус*

Эфирные масла по своей природе являются сильнодействующими и высококонцентрированными веществами, которые получают из натуральных источников. Благодаря своей чистоте и эффективности они отлично улучшают вкус блюд. Поскольку эфирные масла обладают мощным действием, достаточно добавить небольшое количество продукта, чтобы любимые закуски, напитки, мясные блюда и десерты получились еще более вкусными.



## Польза для организма

Зачастую эфирные масла используют благодаря их полезным свойствам, ведь это простой способ поддержать здоровье организма.\* В зависимости от конкретного эфирного масла они могут способствовать улучшению пищеварения и очищению организма, поддерживать работу различных внутренних систем, обеспечивать тело антиоксидантами и оказывать другие эффекты.\* При добавлении в еду и напитки эфирные масла не только дарят вам яркий вкус, но и приносят пользу здоровью. Приготовление блюд с использованием эфирных масел — это творческий способ насладиться пользой эфирных масел.

\*Этот продукт не предназначен для диагностики, лечения или профилактики заболеваний.

## Безопасный и натуральный состав

Для ароматизации блюд есть множество специй, приправ и экстрактов, однако многие из этих продуктов содержат сомнительные или переработанные ингредиенты. Если вместо этого использовать эфирные масла, вы сможете создавать разнообразные полезные и интересные блюда и при этом не беспокоиться о том, что кладете в еду. Как мы уже упоминали, эфирные масла получают напрямую из натуральных источников, в них нет вредных или переработанных ингредиентов. Но не все эфирные масла одинаковы: некоторые компании добавляют наполнители или синтетические вещества в свою продукцию. Используйте во время приготовления пищи только чистые эфирные масла, и тогда вы сможете полноценно наслаждаться натуральными вкусами.

## Эфирные масла — это удобно и выгодно

Некоторые люди предпочитают использовать сырые или свежие ингредиенты, чтобы улучшить вкус блюд, но не всегда есть возможность найти такие продукты. Эфирные масла станут настоящей палочкой-выручалочкой, если у вас нет времени сходить в магазин и купить свежий базилик или если вы только что использовали последний лимон. Кроме того, не всегда свежие продукты можно найти в магазинах: некоторые пряные травы, специи и фрукты можно приобрести только в сезон.

Использование эфирных масел в кулинарии — это не только удобный, но и экономичный в долгосрочной перспективе способ улучшить вкус еды. Ведь для того, чтобы приправить блюдо, понадобится совсем небольшое количество эфирного масла, — то есть вы экономите за счет того, что вам надо реже покупать ингредиенты. Эфирные масла сохраняют свои свойства на протяжении долгого времени, поэтому вам не придется беспокоиться о том, что свежие ингредиенты испортятся, если вы не успеете использовать их до окончания срока годности. Конечно, лучше использовать свежие ингредиенты, но эфирные масла — это удобный и такой же полезный способ придать блюдам дополнительный вкус, когда это необходимо.



# 2 ГЛАВА

## Безопасно ли употребление эфирных масел?

Некоторые люди сомневаются в том, можно ли употреблять эфирные масла в пищу. Но такой способ применения существовал на протяжении столетий, — то есть это не мимолетное модное веяние. На протяжении многих лет люди успешно и безопасно принимали эфирные масла внутрь, главное — соблюдать рекомендации. Как и любые другие вещества, эфирные масла могут представлять риск, только если их используют неправильно или превышают рекомендованную дозировку. В третьей главе мы подробнее обсудим важные меры предосторожности.

---

### *Скорее всего, вы уже принимали эфирные масла внутрь в небольших количествах*

Эфирные масла получают из растений, фруктов и натуральных веществ, и наше тело хорошо умеет их усваивать. Фрукты, части растений и экстракты являются естественной частью нашего рациона питания, поэтому мы можем безопасно принимать эфирные масла внутрь и отлично перерабатывать их. Как и другие продукты питания, эфирные масла перевариваются, попадают в кровоток и затем могут усваиваться в органах. Поскольку наше тело способно легко переваривать и усваивать эфирные масла, приготовление пищи с их добавлением — это простой способ разнообразить свой повседневный рацион питания.

### *Выбирайте эфирные масла, безопасные для внутреннего применения*

Прежде чем вы добавите эфирное масло в еду, убедитесь, что оно безопасно для внутреннего применения. Вот список безопасных для приема внутрь эфирных масел:



Бasilik	Кориандр	Лемонграсс	Петитгрейн
Бергамот	Фенхель	Лайм	Римская ромашка
Черный перец	Ладан	Майоран	Розмарин
Кассия	Герань	Чайное дерево	Сандаловое дерево
Кинза	Имбирь	Мелисса	Гавайское сандаловое
Корица	Грейпфрут	Мирра	дерево
Шалфей мускатный	Можжевельник	Орегано	Сибирская пихта
Гвоздика	Лаванда	Пачули	Иланг-иланг
Копайба	Лимон	Мята перечная	

## *Не все эфирные масла безопасны для приема внутрь*

В списке выше представлены безопасные для внутреннего применения эфирные масла, но далеко не все масла можно использовать таким способом. У некоторых эфирных масел настолько сильнодействующий химический состав, что их ни в коем случае нельзя принимать внутрь. Вот список эфирных масел, которые нельзя употреблять в пищу:

Туя	Кипарис	Эвкалипт	Грушанка
Кедр	Дугласова пихта	Нард	

## *Высококачественные, протестированные эфирные масла безопасны для внутреннего применения*

Как мы говорили ранее, не все эфирные масла одинаковы. Некоторые компании добавляют наполнители или заменяющие вещества в эфирные масла, что снижает их эффективность, силу действия и чистоту. Другие же проводят тщательное тестирование, которое позволяет гарантировать высокое качество и чистоту продукции, а также отсутствие вредных или загрязняющих веществ. Просто помните, что не все производители проверяют качество своей продукции. Поэтому перед использованием эфирных масел на кухне важно знать, как они были получены. Было ли сырье бережно собрано и дистиллировано? Тестировались ли масла на содержание возможных загрязняющих или вредных веществ? Если вы планируете использовать эфирные масла для приготовления пищи, для наилучших результатов рекомендуем выбирать продукцию высокого качества, прошедшую тщательную проверку.

Чтобы гарантировать безопасность эфирных масел для внутреннего применения, dōTERRA® использует процесс сертификации CPTG. Она включает несколько этапов тестирования, во время которых продукцию компании тщательно проверяют, чтобы гарантировать отсутствие загрязняющих или вредных веществ в ее составе.

# 3

## ГЛАВА

## Советы по приготовлению

С помощью эфирных масел можно легко создавать интересные лакомства или придавать новый вкус любимым блюдам. Ну а конкретные способы применения будут зависеть от ваших личных предпочтений, рецептов и масел. Вот несколько простых советов, следуя которым вы сможете наслаждаться процессом приготовления пищи с эфирными маслами.

### *Эфирные масла и воздействие высоких температур*

Эфирные масла легко разрушаются под воздействием высоких температур, поэтому некоторые люди беспокоятся, не снижается ли эффективность эфирных масел во время готовки на плите или в духовке. Действительно, при нагреве эфирные масла могут выветриться, поэтому лучше добавлять их в конце процесса приготовления. Чем меньше времени эфирное масло будет подвергаться воздействию тепла, тем более насыщенным будет вкус. Поэтому лучше добавлять масла в самом конце или после того, как сняли блюдо с плиты и остудили.

Но это не всегда возможно, особенно если речь идет о выпечке или готовке на пару. Если по рецепту необходимо выпекать, готовить на пару, тушить или варить, и вы не можете использовать эфирное масло в конце, просто добавьте немного больше масла, так как часть вкуса уйдет во время готовки. Если же по рецепту можно добавить эфирное масло уже после того, как блюдо сняли с огня, то рекомендуем использовать гораздо меньше масла. Когда вы добавляете сильнодействующее эфирное масло, например орегано или базилик, лучше дать маслу немного выветриться во время тушения или варки, чтобы придать блюду более приятный, но менее насыщенный вкус.



## Посуда

При приготовлении блюд с добавлением эфирных масел лучше всего использовать посуду из нержавеющей стали, керамики или стекла, так как эфирные масла могут повреждать некоторые виды пластика. Поэтому старайтесь всегда смешивать ингредиенты в стеклянных, керамических или стальных емкостях, а не в пластиковых контейнерах и чашах.



## Количество

Количество эфирного масла в большей степени зависит от конкретного масла, ваших предпочтений, использования сырых, свежих или сухих ингредиентов и количества порций. Существует множество факторов, которые влияют на то, сколько масла необходимо добавить в блюдо, — универсального способа нет, и остается проверять все опытным путем. Возможно, вам понадобится некоторое время, чтобы понять, какое количество масла добавлять в конкретный рецепт по своему вкусу. Не существует строгих правил, но мы поделимся с вами рекомендациями, которые помогут вам максимально насладиться эфирными маслами и готовкой.

## Метод зубочистки

С эфирными маслами удобно готовить, ведь для ароматизации блюда потребуется совсем небольшое количество продукта по сравнению с сухими пряностями, специями или вкусовыми добавками. Масла такие концентрированные, что достаточно добавить всего чуточку, чтобы придать блюду насыщенный вкус. Зачастую даже одной капли эфирного масла может оказаться много, особенно если оно очень сильное. Поэтому лучше начинать, используя метод зубочистки: поместите кончик чистой зубочистки во флакон с эфирным маслом и перенесите ее на ингредиенты. Таким образом, вы сможете добавить совсем небольшое количество эфирного масла и не испортить блюдо, добавив слишком много ингредиента. Затем размешайте масло с зубочистки и попробуйте блюдо, чтобы понять, нужно ли добавить еще. Так вы сможете безопасно улучшать вкус блюда и не испортите его, добавив слишком много эфирного масла.



## Сильнодействующие масла

Важно отметить, что некоторые эфирные масла, подходящие для внутреннего применения, являются, тем не менее, сильнодействующими, поэтому их необходимо выветривать перед употреблением в пищу или добавлять совсем чуть-чуть. Всегда используйте метод зубочистки при работе со следующими эфирными маслами:

Кассия  
Корица

Гвоздика

Тимьян  
Орегано

Эти масла также должны быть правильно разбавлены при добавлении в напитки. Чтобы обеспечить надлежащее разбавление этих масел, используйте не менее 120 мл жидкости при добавлении любого из перечисленных выше эфирных масел в ваши напитки.

## Как понять, сколько масла нужно добавить в блюдо?

Как мы уже говорили, количество эфирного масла зависит от многих факторов — от рецепта, количества порций, вида используемого масла и ваших предпочтений. В большинстве случаев рекомендуется начинать с зубочистки и постепенно увеличивать это количество. Со временем вы научитесь лучше определять, сколько масла необходимо добавить, и вам не придется пробовать блюдо после каждой зубочистки.

В некоторых случаях можно добавить целую каплю (или даже несколько капель). Главное помнить: добавить эфирное масло в блюдо просто, а вот убрать его уже не получится. То есть вы всегда можете использовать чуть больше масла, но после этого вкус уже невозможно сделать менее насыщенным. Помните об этом и используйте метод зубочистки до тех пор, пока не будете уверены в своих силах.



### **Метод зубочистки**

Позволяет добавить совсем чуть-чуть эфирного масла. Используйте этот метод для особенно сильнодействующих масел. Пробуйте, потом добавляйте.



### **Одна капля**

Рекомендуется добавлять при приготовлении большого количества еды. Подходит для эфирных масел с мягким действием.



### **Несколько капель**

Может помочь сохранить вкус при выпекании или готовке с нагревом. Лучше всего подходит для большой порции или эфирных масел с мягким действием. Добавьте пару капель или используйте пипетку, чтобы отмерить точное количество.



## *Не капайте эфирные масла непосредственно в блюдо*

После определения точного количества добавьте эфирное масло сначала в ложку, а не прямо в блюдо, чашу или кастрюлю. Если наливать продукт непосредственно из флакона, сложно добиться точности и можно случайно капнуть в блюдо больше масла, чем требуется. Таким образом, с помощью ложки вы сможете добавить в блюдо ровно одну каплю (или любое другое количество).

Если вам неудобно наливать продукт из флакона, вы также можете использовать пипетку, чтобы не ошибиться с количеством капель. Также помните, что, если вы больше не используете эфирное масло, нужно обязательно закрыть флакон. В закрытом флаконе драгоценное масло не будет потеряно, если вы случайно опрокинете его.

Помните: всегда можно добавить большее количество масла, но, как только оно попало в блюдо, его уже нельзя убрать.

## *Различные вкусы эфирных масел*

Когда речь заходит об улучшении вкуса блюд с помощью эфирных масел, ваши возможности безграничны. Эфирные масла можно добавлять в напитки, десерты, супы, мясные блюда, хлеб — список бесконечный. Ниже вы найдете информацию о различных вкусах и ароматах эфирных масел. Это даст вам представление о том, как сочетать масла с вашими любимыми блюдами и напитками.

### *Цитрусовые*

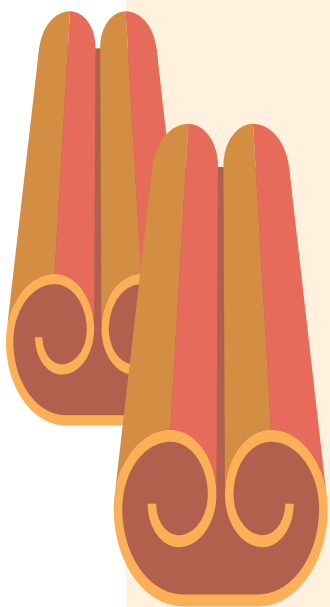
**К ним относятся:** бергамот, грейпфрут, лимон, лайм, мандарин, дикий апельсин

**Подходят для:** напитков, выпечки, йогуртов, дипов, соуса сальса и блюд с цедрой

**Описание вкуса:** яркий, сладкий, терпкий, освежающий

Цитрусовые масла придают сладкий, освежающий вкус напиткам, например чаю, воде или смузи, а также делают ярче любую выпечку — булочки, кексы или печенье. Они также подходят для приготовления йогуртов, дипов и соуса сальса. Попробуйте использовать цитрусовые эфирные масла в рецептах, где требуется добавить цедру лимона, лайма, апельсина или мандарина. Если по рецепту требуется цедра одного фрукта, вам, скорее всего, нужно добавить несколько капель эфирного масла. Помните, что цитрусовые эфирные масла получают из цедры фрукта, а не из сока. Поэтому они отлично заменят цедру, но они не всегда подходят для блюд, где требуется сок.





## Пряные

**К ним относятся:** черный перец, кассия, корица, кориандр, имбирь, фенхель

**Подходят для:** усиления натурального вкуса, овощей, маринадов для мяса, сладких и соленых блюд

**Описание вкуса:** острый, интенсивный, пряный, сладкий, теплый

Пряные эфирные масла отлично подходят для усиления вкуса блюда. Эфирные масла черного перца и имбиря помогают усилить натуральный вкус блюда, а масла фенхеля и кориандра придают дополнительный вкус как сладким, так и соленым блюдам. Масла корицы и кассии обладают сильным и пряным ароматом и являются отличным дополнением к выпечке или рецептам для завтраков. Помните, что пряные эфирные масла действуют особенно сильно, поэтому для придания блюду насыщенного вкуса потребуется совсем чуть-чуть масла. Вот почему при работе с этими маслами лучше использовать метод зубочистки и пробовать блюда на вкус.

## Травянистые

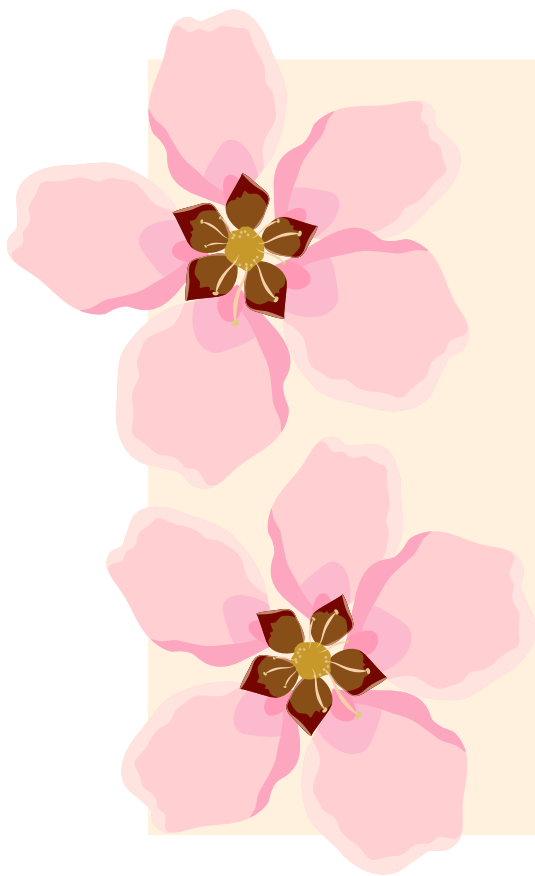
**К ним относятся:** базилик, кинза, майоран, орегано, розмарин, тимьян

**Подходят для:** замены сухих или свежих пряных трав, итальянских блюд, маринадов для мяса, супов, хлеба, пасты, блюд из картофеля

**Описание вкуса:** травянистый, освежающий, интенсивный, теплый

На протяжении многих веков люди использовали свежие или сушеные пряные травы в качестве приправ. Это отличный способ улучшить вкус блюда, но иногда травы можно заменить эфирными маслами: они могут пригодиться, если у вас нет под рукой свежей зелени или закончились сухие приправы, или если вы хотите получить более насыщенный аромат. Кроме того, травянистые эфирные масла прекрасно подходят для приготовления итальянских блюд, супов, хлеба, пасты, картофеля, маринадов для мяса и многого другого. Как и в случае со свежей зеленью или сухими пряностями, вы можете использовать несколько эфирных масел в одном блюде. Помните, что многие травянистые масла обладают мощным действием, поэтому лучше добавлять их с помощью метода зубочистки, чтобы не переусердствовать и не испортить блюдо.





## Цветочные

**К ним относятся:** лаванда, герань

**Подходят для:** смягчения цитрусового вкуса, привнесения интересной ноты в простые блюда, десертов, чая

**Описание вкуса:** легкий, пудровый, сладкий

Цветочные масла чаще всего используются в косметике и парфюмерии и реже — в кулинарии. Тем не менее некоторые цветочные эфирные масла могут добавить интересную нотку в печенье и торты, желе и чай. Благодаря своему сладкому, нежному вкусу цветочные масла также отлично оттеняют сильный цитрусовый аромат, создавая гармоничное блюдо. Такие масла обладают особенно сильным действием, поэтому при приготовлении пищи следует добавлять минимальное их количество, используя метод зубочистки.

## Мятные

**К ним относятся:** мята перечная, мята садовая

**Подходят для:** напитков, десертов, салатов, определенных видов мяса

**Описание вкуса:** мятный, прохладный, освежающий, сладкий

Мята широко используется в кулинарии в качестве ароматизатора, а эфирное масло мяты особенно хорошо подходит для приготовления десертов и конфет с мятным вкусом. Также можно использовать это масло для создания освежающего блюда или напитков. В рецептах из баранины или курицы часто используется мята — она отлично дополняет вкус мяса и оттеняет соленые или пряные вкусы. Менту также часто используют в сочетании с другими травами, поскольку она обладает свежим, травянистым ароматом. Эфирное масло мяты относится к сильнодействующим продуктам, поэтому для получения насыщенного вкуса нужно добавить лишь небольшое количество. Всегда используйте метод зубочистки при работе с этим маслом. Каплю мятного масла можно использовать для добавления в напитки, например чай и смузи.



# 4 ГЛАВА

## Рецепты с эфирными маслами

Теперь, когда вы узнали, как использовать эфирные масла в кулинарии, давайте посмотрим на рецепты, которые мы приготовили для вас. Помните: немного практики, и перед вами откроются безграничные возможности приготовления блюд с эфирными маслами!

### Напитки и не только

Добавление эфирных масел в пищу — один из самых простых способов насладиться их ярким и освежающим вкусом. Мы подготовили для вас несколько интересных идей, как с помощью эфирных масел сделать потрясающие напитки и блюда.

#### Вода

Чтобы получить вкусный напиток, достаточно добавить 1–2 капли эфирного масла в воду. Этот способ отлично подойдет, если вы хотите пить больше воды, потреблять меньше газировки или напитков с содержанием сахара, а также поддерживать здоровье организма.

- Если под рукой не оказалось свежих лимонов, добавьте 1–2 капли эфирного масла лимона в стакан воды
- Если вы хотите пить меньше газированных или сладких напитков, добавьте эфирные масла в воду для дополнительного вкуса
- Чтобы зарядиться новыми силами, по утрам добавляйте бодрящие эфирные масла в воду
- Для предотвращения обезвоживания во время походов добавьте эфирное масло кассии в воду
- Добавьте 1 каплю эфирного масла корицы с медом в горячую воду и медленно выпейте\*
- Добавьте в питьевую воду каплю масла для ароматизации и антиоксидантной поддержки\*
- Для свежего дыхания смешайте в стакане воды эфирное масло чайного дерева, мяты перечной и лимона

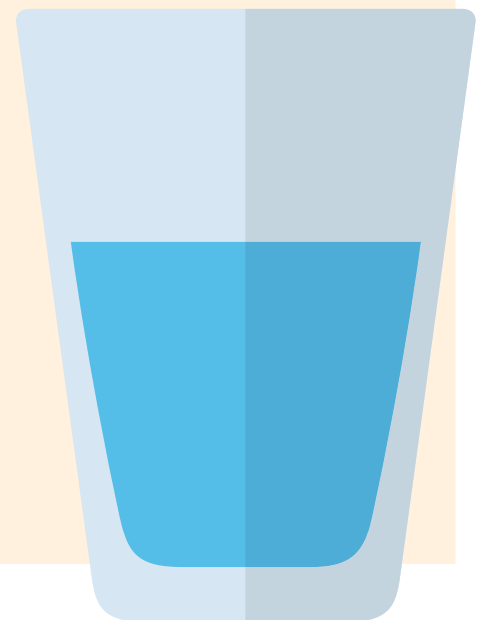
#### Выпечка

С помощью эфирных масел любимое печенье, торт или кекс станут еще вкуснее.

#### Дипы и соусы

Если вы любите хумус, сальсу или другие дипы, добавьте каплю эфирного масла в любимое блюдо, чтобы придать ему еще более яркий вкус.

Этот рецепт брауни из черной фасоли с маслом мяты — отличный пример того, как готовить вкусные и интересные блюда с детьми и для них.



## Чай

Эфирные масла — отличный способ разнообразить любимые чайные напитки. Чтобы наполнить чай ярким вкусом, нужно добавить совсем немного эфирного масла. Только не переусердствуйте, особенно если вы пьете из небольшой чашки или используете сильнодействующие масла.

Какие эфирные масла лучше всего добавлять в чай?

*Бергамот*

*Лимон*

*Корица*

*Мята перечная*

*Фенхель*

*Римская ромашка*

## Другие напитки

Помимо воды и чая, эфирные масла можно добавлять практически в любой напиток. Например, они отлично подходят для приготовления смузи, фруктового льда, лимонадов, горячего шоколада и многих других любимых напитков.

### Рецепт

#### Зеленый смузи dōTERRA® с имбирем и грушей

##### Ингредиенты

130 г свежего шпината  
130 г нарезанных замороженных груш (или нарезанных свежих груш, замороженных в течение 1 часа в холодильнике)  
½ стакана классического нежирного греческого йогурта  
1 столовая ложка миндального масла  
1 стакан неподслащенного миндального молока или другого молока по вашему вкусу  
1 чайная ложка натурального меда  
½ чайной ложки экстракта ванили  
1 капля эфирного масла имбиря

##### Указания

Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите до однородной кремовой консистенции.

### Рецепт

#### Лимонад с малиной и лаймом dōTERRA®

##### Ингредиенты

*Малиновое пюре*  
250 г малины  
65 г сахара или меда  
1 стакан воды

##### Напиток

лаймы, газированная вода, лед, эфирное масло лайма

##### Указания

1. В небольшой кастрюле смешайте 1 стакан воды, 65 г сахара или меда и 250 г малины.
2. Варите, пока сахар не растает. Остудите и процедите.
3. Перед подачей добавьте в стакан малиновое пюре (около 2 столовых ложек), лед, сок одного лайма и 1–2 капли эфирного масла лайма. Затем добавьте в стакан газированную воду.
4. Украсьте дольками лайма и ягодами малины. Наслаждайтесь!

# Маринады

Эфирные масла могут придавать сладкий, пикантный и яркий вкус блюдам, поэтому они идеально подходят для приготовления маринадов. Что бы вы ни готовили — мясо, овощи, морепродукты или что-то другое — эфирные масла помогут вам добавить блюду яркий вкус. Количество эфирного масла будет зависеть от конкретного рецепта, времени маринования и количества жидкости в маринаде. В большинстве случаев лучше всего начинать с одной капли и постепенно добавлять больше, если потребуется.

Какие эфирные масла лучше всего подходят для маринадов?

Бasilik

Кинза

Лимон

Орегано

Черный перец

Фенхель

Лайм

Розмарин

Кардамон

Имбирь

Майоран

Мы подготовили для вас список эфирных масел, с которыми маринады получаются особенно вкусными.

## Рецепт

### Лаймовый маринад из чили с эфирным маслом лайма

- 1 ½ столовые ложки измельченной кинзы
- 2 столовые ложки меда или агавы
- 2 столовые ложки воды
- 8 капель эфирного масла лайма
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 1 столовая ложка хлопьев чили
- 1 ½ столовой ложки имбиря
- 2 столовые ложки кокосового масла

## Рецепт

### Кисло-сладкий маринад с эфирным маслом дикого апельсина

- ½ стакана бальзамического уксуса
- 65 г меда
- 65 г коричневого сахара
- ¼ стакана соевого соуса с низким содержанием натрия
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 6–8 капель эфирного масла дикого апельсина

## Рецепт

### Розмариновый маринад с бальзамическим уксусом с эфирным маслом розмарина

- ½ стакана бальзамического уксуса
- ¼ стакана оливкового масла
- 1 чайная ложка соли
- 2 чайные ложки перца
- 2 капли эфирного масла розмарина

## Рецепт

### Базеликовый маринад из петрушки с эфирным маслом базилика

- 130 г мелко нарезанной итальянской петрушки
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 капли эфирного масла базилика

# Выпечка

Добавление эфирных масел в выпечку — простой способ улучшить вкус любимых десертов, хлеба и других сдобных изделий. Хотите ли вы добавить нотку аромата в ваш любимый рецепт печенья или придать десерту новый вкус, эфирные масла обязательно пригодятся вам при приготовлении выпечки.

Не забывайте, что под воздействием тепла большая часть эфирных масел испаряется. Поэтому перед выпеканием рекомендуем добавлять немного больше масла в тесто. Только помните: сильнодействующие масла следует добавлять в небольших количествах, а более мягкие масла можно не бояться использовать в большем объеме, чтобы их вкус сохранился в процессе выпечки.



## Рецепт

### Лавандовые капкейки doTERRA® с лавандовым творожным кремом с эфирным маслом лаванды

Порций: 12

Время подготовки: 5–10 минут

Приготовление: 25–30 минут

#### Ингредиенты

##### Лавандовые капкейки

350 г муки для выпечки  
210 г сахарного песка  
1 столовая ложка разрыхлителя  
¾ чайной ложки морской соли  
¾ стакана размягченного масла  
4 яичных белка и 1 яйцо целиком  
1 стакан цельного молока  
2 чайных ложки экстракта ванили  
1–2 капли эфирного масла лаванды

##### Лавандовый творожный крем

1 стакан масла комнатной температуры  
2 упаковки творожного сыра комнатной температуры  
640 г сахарной пудры  
1 стручок ванили  
1 зубочистка эфирного масла лаванды

#### Указания

##### Лавандовые капкейки

1. Разогрейте духовку до 180 °C.
2. Выложите вкладыши для капкейков в формочки для маффинов.
3. Смешайте сухие ингредиенты и замешивайте тесто в течение 2 минут.
4. Добавьте размягченное масло и вымесите тесто.
5. По одному добавляйте яичные белки, затем яйцо целиком, чтобы получить нужную консистенцию. После добавления каждого белка, не забывайте снимать лишнюю массу с краев чаши и взбивать массу.
6. В небольшой миске взбейте молоко с ванилью и эфирным маслом лаванды. Постепенно добавляйте в тесто по ½ стакана. Взбивайте 1–2 минуты после добавления ингредиентов до получения воздушной массы. Снимите остатки теста со стенок и дна миски.
7. Вылейте тесто в подготовленные формы и выпекайте 25–30 минут. Проверить готовность можно с помощью зубочистки: если вы вставили ее в центр капкейка, и на ней ничего не осталось, — значит выпечка готова. Выньте из духовки и дайте полностью остыть на решетке.

##### Лавандовый творожный крем

1. С помощью миксера (используйте насадку «скребок», а не венчик), взбейте масло и сливочный сыр в течение 3 минут на средней скорости до однородной консистенции. Не забудьте снять остатки крема со стенок и дна чаши, чтобы равномерно смешать ингредиенты.
2. Добавьте экстракт ванили и зубочистку эфирного масла лаванды и перемешайте. Постепенно добавляйте сахарную пудру. Продолжайте добавлять сахарную пудру до получения желаемого вкуса и густоты. Вы также можете попробовать крем и по желанию добавить еще немного эфирного масла лаванды (по одной зубочистке).
3. Украсьте кремом остывшие капкейки и остудите перед подачей.

## Рецепт

### Чернично-апельсиновые маффины dōTERRA® с эфирным маслом дикого апельсина

Порций: 12

Время подготовки: 30 минут

Приготовление: 30–40 минут

#### Ингредиенты

½ стакана размягченного масла

65 г меда

3 яйца

1 стакан апельсинового сока

½ чайной ложки эфирного масла дикого апельсина

190 г муки

1 ½ чайной ложки разрыхлителя

½ чайной ложки корицы

¼ чайной ложки лимонного сока

1 стакан черники

190 г кокоса

#### Указания

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. С помощью миксера взбейте масло и мед.
3. Добавьте яйца, сок апельсина и эфирное масло дикого апельсина, смешайте.
4. Добавьте все сухие ингредиенты и хорошо перемешайте.
5. Добавьте чернику, 125 г кокоса и сок лимона.
6. Подготовьте формы для маффинов и налейте в них тесто.
7. Сверху добавьте оставшуюся часть кокоса. (По желанию кокос можно заменить на миндаль)
8. Выпекайте в течение 30–40 минут.

## Рецепт

### Шоколадно-мятное печенье dōTERRA® с эфирным маслом мяты колосистой

Порций: 36

Время подготовки: 20 минут

Приготовление: 12 минут

#### Ингредиенты

½ стакана кокосового масла

½ стакана масла

95 г сахара

65 г меда

1 чайная ложка какао

1 столовая ложка патоки

1 яйцо

190 г полбяной муки

190 г белой пшеничной муки

130 г овсяных отрубей быстрого

приготовления

30 г семян чиа

1 чайная ложка пищевой соды

½ чайной ложки соли

130 г шоколадной крошки

1 капля эфирного масла мяты

садовой

#### Указания

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смешайте охлажденное кокосовое и сливочное масло, взбейте до получения однородной массы. Затем добавьте сахар, мед, какао, патоку и яйцо, смешайте до кремовой консистенции.
2. В отдельной чаше смешайте полбяную муку, пшеничную муку овсяные хлопья, семена чиа, пищевую соду и соль. Медленно всыпьте в жидкую массу и вымесите тесто. Добавьте 130 г шоколадной крошки и перемешайте.
3. Вырежьте 12 печений и выложите их на форму для запекания. Выпекайте при 180 °С в течение 12 минут.



## Соус сальса

С помощью эфирных масел можно не только улучшить вкус сальсы, но и сэкономить время, если у вас под рукой не оказалось свежих ингредиентов. Например, если у вас нет времени сходить в магазин за лаймом, вы всегда можете заменить его соответствующим эфирным маслом. А эфирные масла кинзы, кориандра, лимона помогут быстро и просто придать соусу пикантность.



## Рецепт

### Соус сальса dōTERRA® из ананасов и нектаринов с эфирными маслами лайма и кинзы

Порций: 6

Время подготовки: 30 минут

Приготовление: 0 минут

#### Ингредиенты

1 ананас, нарезанный кубиками

2 небольших нектарина, нарезанных кубиками (по желанию вы можете добавить больше нектаринов)

65 г измельченных листьев кинзы

65 г мелко нарезанного красного лука (примерно половина луковицы среднего размера)

5 капель эфирного масла лайма

2 капли эфирного масла кинзы

3 чайные ложки морской соли

#### Указания

1. Смешайте все ингредиенты.

2. Для более яркого вкуса перед подачей оставьте соус в холодильнике как минимум на 4 часа, чтобы дать вкусам раскрыться.

3. Подавайте с чипсами или тако с рыбой, или в качестве самостоятельного фруктового салата.

## Соусы и дипы

Вы хотите разнообразить свой ужин? Вам нужны интересные перекусы для детей? Или вы хотите добавить новый вкус в любимый рецепт для встречи с друзьями? Эфирные масла отлично для этого подойдут. С их помощью можно готовить хумус, дипы для чипсов, спреда и другие соусы. Например, чтобы придать пасте яркий вкус, вы можете добавить каплю эфирного масла в классический соус песто или маринада. Поскольку дипы и соусы зачастую подаются небольшими порциями, рекомендуем использовать метод зубочистки для таких рецептов, чтобы не добавить слишком много эфирного масла.

## Рецепт

### Лимонно-розмариновый хумус dōTERRA® с эфирными маслами лимона и розмарина

Порций: 12–15

Время подготовки: 10 минут

Приготовление: 0 минут

#### Ингредиенты

1 упаковка органического нута (½ упаковки после удаления жидкости)  
2 очищенных зубчика чеснока  
2 столовые ложки органического оливкового масла холодного отжима  
2 столовые ложки кунжутной пасты

Сок половины лимона  
2 капли эфирного масла лимона  
1 капля эфирного масла розмарина  
1 чайная ложка морской соли

#### Указания

1. Измельчите все ингредиенты в кухонном комбайне.
2. Охладите в холодильнике в течение 30 минут и подавайте с огурцом, морковью, сельдереем, помидорами черри, крекерами, питой и т. д.

## Салаты

Эфирные масла помогут вам легко сделать полезный салат с освежающим или бодрящим вкусом. Любой салат, будь то традиционный салат с овощами, курицей, макаронами, киноа или картофелем, станет еще вкуснее, если в него добавить эфирное масло. Кроме того, эфирные масла прекрасно подходят для приготовления заправок для салатов, особенно на основе оливкового масла.

Многие салаты перед подачей нужно охлаждать, и, чем дольше они находятся в холодильнике, тем сильнее становится вкус эфирных масел. Поэтому, если салат с картофелем или макаронами необходимо держать в холодильнике в течение всего дня, то лучше добавить эфирные масла непосредственно перед подачей (а не во время приготовления салата), чтобы вкус не получился слишком насыщенным.



## Рецепт

### Клубнично-миндальный салат dōTERRA® с малиново-лаймовой заправкой с эфирным маслом лайма

Порций: 4

Время подготовки: 15 минут

Приготовление: 30 минут

#### Ингредиенты

##### Клубнично-миндальный салат

300 г листьев молодого шпината

500 г крупно нарезанной клубники

65 г поджаренного расколотого миндаля

½ стакана обезжиренного сыра фета

##### Малиновая заправка

2–4 капли эфирного масла лайма

1 стакан свежей малины

1 столовая ложка меда

2 столовые ложки дижонской горчицы

2 столовые ложки красного винного уксуса

¼ стакана оливкового масла

#### Указания

1. В небольшой чаше измельчите малину.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и быстро взбейте до получения однородной массы.
3. Поставьте в холодильник на 30 минут.
4. Заправьте салат.

## Приправы

Эфирные масла можно использовать самостоятельно в качестве приправы, а можно сочетать с сухими специями, чтобы создать яркие смеси для ароматизации блюда.

## Рецепт

### Итальянская смесь приправ

2 столовые ложки соли с чесноком или 1 зубчик чеснока

1 капля или меньше эфирного масла базилика, тимьяна, майорана, орегано, розмарина или любое сочетание этих масел

Смешайте все ингредиенты и используйте смесь для приготовления итальянской пасты, супов, соусов или мясных блюд.

## Рецепт

### Сахар с добавлением эфирных масел

2 столовые ложки сахара

1–3 капли эфирного масла дикого апельсина, мандарина, лимона, грейпфрута, бергамота или лайма  
или

1 зубчик эфирного масла корицы или кассии

Смешайте эфирное масло и сахар. Добавляйте в чай, кофе, овсянку, лимонад или посыпайте смесью тосты.

## Рецепт

### Смесь азиатских приправ

2 столовые ложки морской соли  
1–2 капли эфирного масла имбиря, лемонграсса, дикого апельсина, черного перца или любое сочетание этих масел  
Смешайте ингредиенты и используйте для приготовления курицы, свинины, овощей или супа.

## Рецепт

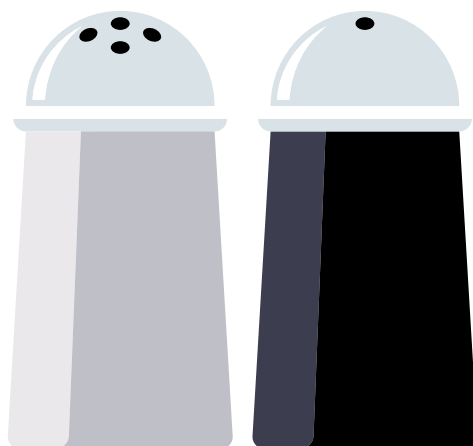
### Чесочно-розмариновая смесь для натирания мяса и овощей

1 столовая ложка соли  
1 чайная ложка лукового порошка  
1–3 капли эфирного масла розмарина или черного перца  
½ стакана оливкового масла  
5 измельченных зубчиков чеснока  
Смешайте все ингредиенты и используйте в качестве смеси для натирания курицы, стейка или овощей.

## Рецепт

### Смесь приправ «Чипотле»

1 чайная ложка порошка чили  
½ чайной ложки соли  
½ чайной ложки паприки  
2 зубчика чеснока  
1–1 ½ столовой ложки оливкового масла  
¼ чайной ложки перца  
½ чайной ложки лукового порошка  
1 капля эфирного масла лайма  
1 зубчик эфирного масла кориандра (листья)  
(по желанию)  
Смешайте все ингредиенты и используйте для приготовления мяса, курицы или свинины в мексиканском стиле.



## *Ваши возможности безграничны*

Теперь, когда вы узнали, как использовать эфирные масла в кулинарии, пришло время перейти к практике. Пробуя различные вкусы и рецепты, вы увидите, что эфирные масла могут легко улучшить вкус любого блюда. Просто нужно помнить о мерах предосторожности и немного приноровиться, и тогда вы сможете изменить свой образ жизни и насладиться пользой эфирных масел в любимых блюдах и напитках.