

Natuurlijk Bakt Chi!



Alles over het gebruik van **100% natuurlijke** aroma's in de keuken!

Koken met essentiële oliën

Geniet van fantastische smaaksensaties dankzij essentiële oliën!
Wat dacht je van een taart met sinaasappelroom of een rozenijsje?
Laat je inspireren en experimenteer!

“Met een paar simpele spelregels en een beetje creativiteit zijn de mogelijkheden eindeloos!”



Aromatische stoffen

Essentiële oliën zijn de vluchtige geurstoffen uit aromatische planten. Vandaar ook het veel gebruikte synoniem: etherische oliën. Ze worden geproduceerd en opgeslagen in speciale cellen in de plant. Zo zijn bij roos en jasmijn de geurcellen gelokaliseerd in de bloemblaadjes, bij pepermunt en basilicum in het blad, bij gember en valerian in de wortel, bij citrusvruchten in de schil en bij sandelhout en ceder zelfs in het hout.

De plant gebruikt deze aroma's voor het aantrekken van nuttige insecten en/of bestrijding van ziektekiemen of schimmels. Om deze eigenschappen voor mensen te gebruiken, worden essentiële oliën uit de plantendelen geëxtraheerd. Over het algemeen worden deze bijzonder concentreerde grondstoffen gewonnen via waterdampdestillatie maar ook persing of CO₂ extractie worden als techniek gebruikt. Het resultaat is een essentiële olie die we via verschillende toepassingen kunnen gebruiken.

De geur en smaak van een essentiële olie is puur en intens: het verschil tussen verse sinaasappelolie en de verse rasp is bijna niet te ruiken! In tegenstelling tot gedroogde kruiden houden zuivere essentiële oliën hun specifieke geur, smaak en 'chi': de levensenergie van de bloem of plant. Wist je dat deze oliën zelfs toegestane smaakstoffen zijn in de voedingsindustrie?

Essentiële oliën in de keuken zijn zeer economisch in gebruik: vaak is een druppeltje al genoeg! Terwijl je geniet van een aromatisch gerecht, bevorderen de essentiële oliën tegelijkertijd de spijsvertering. De essentiële oliën, maar ook hydrolaten (bloemenwaters) en koudgeperste plantenoliën, kunnen worden gebruikt in soepen, voorgerechten, sauzen, marinades, salades, groenten, fruit, desserts, brood, gebak, drankjes en smoothies. Er zijn dus heel veel toepassingen!

Hoe gebruik je essentiële oliën in de Keuken?

Zoals bij alle aromatherapie toepassingen zijn veiligheid en dosering de sleutels tot succes! Omdat één druppel essentiële olie vaak al meer dan één kilo plantmateriaal bevat, is meestal een druppel (meer dan) genoeg voor een subtiele smaak aan een gerecht. Gebruik de oliën dus spaarzaam!

- ▲ Begin steeds met één druppel en besef dat je van een kostbare, geconcentreerde roos, minder nodig zult hebben dan van een vluchtige citrus.
- ▲ Los een essentiële olie altijd eerst op in een plantolie of meng ze goed in bijvoorbeeld; yoghurt, room of boter voordat je ze toevoegt aan een gerecht.
- ▲ Voorkom dat je verouderde olie of synthetische stoffen toevoegt. Gebruik ze maximaal een jaar na opening en alle citrusoliën liever nog binnen 6 maanden.
- ▲ Ofschoon alle Chi oliën inwendig te gebruiken zijn (*gegarandeerd 100% puur en natuurlijk*) verdienen biologische oliën toch de voorkeur, zeker bij de citrusoliën.

Essentiële oliën verdampen door warmte, dus ze komen het best tot hun recht in koude gerechten. Wil je een warm gerecht maken, voeg de oliën dan op het laatste moment toe (*opgelost in een plantolie*). Bij ovengerechten zoals een cake, kun je het best een paar druppels extra toe voegen om de olie die zal verdampen te compenseren.

➤ Wil je wat meer weten over bijvoorbeeld een essentiële olie? Kijk even op www.chi.nl





Chi

AROMALOGICA

Sesamzaad

Sesamum indicum

EKO

VERTE PLANTOLIE

Welke essentiële oliën zijn geschikt voor in de Keuken?

Denk vooral aan de verse ingrediënten die je vaak in de keuken gebruikt, zoals basilicum en citroen. Maar zeker ook een aantal bloemen en medicinale kruiden zijn fantastisch om mee te koken! Let op bij pittige essentiële oliën zoals tijm en oregano, die snel kunnen overheersen.

▲ Kruiden

Tijm, marjolein, basilicum, oregano, koriander, karwij, rozemarijn, dille, dragon en pepermunt.

▲ Specerijen

Zwarte peper, gember, kaneel, cacao, koffie, vanille, anijs, nootmuskaat en kruidnagel.

▲ Citrussen

Sinaasappel, citroen, bergamot, mandarijn, grapefruit en limoen.

▲ Bloemen

Roos, lavendel, geranium, neroli, en ylang ylang.



Hydrolaten

De beste bloemen- en kruidenwaters voor in de keuken zijn roos en oranje-bloesem. Ze worden veel gebruikt in de Arabische keuken. Let ook hier op dat je altijd een 100% puur, biologisch hydrolaat gebruikt, dat niet gemaakt of gemengd is met synthetische geurstoffen, conserveringsmiddelen of andere toevoegingen. Een theelepeltje hydrolaat in een glas water, champagne en zelfs in ijs geeft een geweldige smaakbeleving!



Plantenoliën

Anders dan de aromatische, essentiële oliën, zijn koudgeperste, biologische plantenoliën zeer rijke, vette oliën geperst uit vruchten, noten, zaden en pitten. In deze oliën zijn veel werkstoffen aanwezig zoals vetzuren (omega 3, 6 en 9), vitaminen, sporenelementen en geurstoffen. Ze zijn daarom voedzaam, gezond en daarbij ook nog lekker! Het is ideaal om een kant-en-klare kookolie in de keuken te hebben, waar al essentiële olie in is opgelost.

Plantenoliën zoals olijf, hazelnoot en sacha inchi zijn als basisolie in combinatie met essentiële olie een succesrecept voor dressings en om een gerecht snel mee op smaak te brengen.

Meng 1 tot 5 druppel(s) essentiële olie per 50 ml plantolie: denk aan kruiden zoals basilicum, oregano, tijm, marjolein en combinaties hiervan!

Aromatherapeut, Harmen Rijpkema, aan het woord!



Wist je dat het de essentiële oliën zijn die in kruiden, specerijen, koffie, cacao, groenten en fruit de smaak geven? En is het dan niet fantastisch dat we deze essentiële oliën zo kunnen toevoegen om een betoverende geur en smaak aan ons eten te geven? Bijna alle essentiële oliën zijn toegestane smaakstoffen in de voedingsindustrie.

Zo is een pepermuntje niets anders dan suiker met pepermuntolie. In dit kookboekje staan leuke recepten, maar het leukste is natuurlijk om zelf te gaan experimenteren. De spelregels voor het mengen vind je in dit boekje. Maak eens een frisse yoghurt of slagroom door er een druppel sinaasappel, limoen of mandarijn aan toe te voegen. Of maak een heerlijke kook- of dressingolie door aan olijfolie (of andere plantenolie) wat druppels essentiële olie toe te voegen. Een eigen basilicumolie of rozemarijnolie is heerlijk!

“Experimenteren en genieten!”

De spelregels / basisdosering

1 tot 5 druppel(s) essentiële olie op...

- Op 50 ml koudgeperste plantolie (zoals olijf, hazelnoot en sacha inchi)
- Op 100 gram boter



Recepten



▲ Aromatische slagroom

Meng 250 ml bijna vastgeslagen slagroom met 2 druppels essentiële olie, zoals vanille, mandarijn, sinaasappel, roos, geranium of cacao. Heerlijk bij een dessert of cake!



▲ Harmens Yogurt

Meng 150 ml yoghurt, 1 druppel sinaasappel of mandarijnnolie en een halve eetlepel honing of ahornsiroop goed door elkaar voor een lekker toetje. Voeg een handje noten & zaden toe voor een gezond ontbijt!



▲ Jam & honing

Maak van iedere jam en honing een feestje: meng 3 tot 5 druppels essentiële olie per 450 gram jam of honing.

Voorbeelden:

- Aardbeienjam met rozenolie
- Pruimenjam met sinaasappelolie
- Sinaasappeljam met neroli olie
- Honing met neroli, lavendel of roos.



▲ Basilicum & Spirulina pesto

Maal alle ingrediënten in de blender of keukenmachine tot een gladde pesto. Heerlijk op brood, bij groenten of door de pasta!

Ingrediënten:

- 150 gram spinazie
- 50 gram pijnboompitten
- 4 theelepels sacha inchi olie
- 1 druppel basilicum olie
- 1 eetlepel vers citroensap
- 1 theelepel Chimalayazout
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 theelepel Spirulina poeder



▲ Aromatische Kruidenboter

Laat 250 gram boter buiten de koelkast zacht worden. Meng dan 3 druppels essentiële olie goed door de boter, combineer oliën zoals: oregano, basilicum, tijm, pepermunt, peterselie, marjolein, dragon en/of citroen.

“Varieer & experimenteer maar
hou je wel aan de basisregels!”

▲ Feestelijke aromatische cake

Kies uit roos of oranjebloesem voor een fantastische cake!

Als een essentiële olie aan het cake beslag wordt toegevoegd zijn dit tussen de 2 en 12 druppels. Van de sterk geurende oliën zoals roos wordt er maar 1 à 2 druppels gebruikt, van sinaasappel of citroen kun je wel 10 druppels toevoegen.

Ingrediënten:

- 200 gram cakemeel
- 200 gram rietsuiker of honing
- 4 eieren
- 6 eetlepels rozenhydrolaat of 1 druppel rozenolie
of 6 eetlepels oranjebloesem hydrolaat of 1 druppel neroli olie
- 200 gram kokosolie of roomboter
- 1 theelepel hazelnootolie
- Eventueel garneren met 1 eetlepel gedroogde rozenbloemetjes
(Rosa damascena) of sinaasappelrasp



Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 160 graden. Smeer de cakevorm in met koudgeperste hazelnootolie. Meng de essentiële olie of hydrolaat met de eieren. Mix alle ingrediënten samen tot een glad beslag. Schep het beslag in de ingevette cakevorm en bak dit in 60-70 minuten goudbruin. Steek een prikker in het midden van de cake, komt de prikker er schoon en droog uit: dan is de cake klaar!





▲ Sanne's Powerballetjes met sinaasappelolie

Dit recept is voor ongeveer 15 powerballetjes!

Ingrediënten:

- 100 gram geraspte worteltjes
- 75 gram dadels
- 50 gram noten (walnoot, amandel of pecan)
- 50 gram havermeel
- 3 eetlepels biologisch rozenhydraat
- 1 eetlepel gesmolten biologische kokosolie
- 2 druppels sinaasappelolie
- 1 druppel kaneelschorsolie
- Snufje Chimalayazout
- Garnering: gepeld hennepzaad



Hoe maak je het?

Laat de dadels 15 minuten weken in het rozenhydraat. Rasp de wortel en los de sinaasappelolie op in de kokosolie. Mix de wortels, de olie, de dadels en de overige ingrediënten in de keukenmachine tot een plakkerig deeg. Kneed een bal van het deeg en laat ongeveer 30 minuten rusten in de koelkast. Maak kleine balletjes van het deeg en rol ze door het gepelde hennepzaad.





▲ Nancy's Kokoskoekjes

Een heerlijke lekkernij voor bij de koffie.
Dit recept is voor ongeveer 10 koekjes.

Ingrediënten:

- 250 biologische rietsuiker
- 250 gram geraspte kokos
- 3 eieren + 1 eidooier
- 1 theelepel biologische kokosolie
- 6 druppels citroenolie

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius en bekleed vervolgens een bakplaat met bakpapier. Los de citroenolie op in de kokosolie en meng dit samen met de rietsuiker, kokosrasp, eieren en eidooier goed door elkaar.

Rol met je handen balletjes (doorsnede circa 5 cm) van het deeg en leg deze op de met bakpapier beklede bakplaat. De koekjes zakken tijdens het bakken uit, dus geef ze een beetje de ruimte op de bakplaat. Bak de kokoskoekjes vervolgens in de oven in circa 10 minuten goudbruin en gaar!





▲ Aromatische ijsjes

Een heerlijke, gezonde verwennerij voor in de zomer!
Dit recept is voor 6 ijsjes.

Ingrediënten:

- 6 aardbeien
- 6 bosbessen
- 50 gram zomerfruit
- 2 theelepels Rozenhydrolaat
- 2 theelepels Pepermunthydrolaat
- Eventueel extra toevoegen:
 - ½ theelepel Spirulinapoeder
 - 1 theelepel honing voor extra zoetheid



Hoe maak je het?

Druk de aardbei op de bodem van een ijsvormpje.
Pureer het fruit met 2 theelepels rozenwater en vul de ijsvormpjes tot de helft met dit fruitmengsel. Zet de vormpjes minstens 1 uur in de vriezer. Meng 2 theelepels Pepermunthydrolaat met een half glas water. Haal de ijsjes uit de vriezer, leg op ieder ijsje een bosbes en vul ze aan met het met mengsel van pepermunt-hydrolaat en water. Zet de ijsjes opnieuw in de vriezer. Na een uur kun je genieten van een heerlijk ijsje!





Wil je meer weten over het gebruik van essentiële oliën?

Op **www.chi.nl** vind je onze blog vol met tips en recepten. Ook kun je jezelf hier aanmelden voor onze nieuwsbrief. Op **www.stichtingaromatherapie.nl**, de website van stichting SANGO, vind je nog meer toepassingen rondom het gebruik van aromatherapie. Tevens raden wij je twee prachtige boeken aan:



Het Aromecum door Drs. Harmen Rijpkema

Aromatherapie van absint tot zonnebloem! Het Aromecum is een naslagwerk én leesboek tegelijkertijd voor iedereen die meer wil weten over aromatherapie.



Eetbare Schoonheid door Ellen Wagenaar & Annemarie Kok

Aromatische recepten voor je binnen- en buitenkant.
Een inspirerend boek vol recepten, informatie en sprankelende foto's.

Chi Natural Life

✉ info@chi.nl

🌐 www.chi.nl



Alle genoemde natuurlijke aroma's in dit boekje zijn verkrijgbaar op onze webshop en bij het verkooppunt bij jou in de buurt. Vind het dichtstbijzijnde verkooppunt op: **www.chi.nl/natuurlijkabtchi**