



BALDINI
BY TAOASIS



EHETŐ ÉS IHATÓ ILLATOK



RECEPTEK BALDINI BIO-AROMÁKKAL



BALDINI BIO-AROMÁK

élelmiszerminősítésű tiszta BIO-illóolajok

A légtérillatosításban és a kozmetikában már régóta rendkívüli összetevők a sokoldalú illóolajok. Aki szívesen veszi körbe magát természetesen tiszta illatokkal, mindenképpen tegyen egy kirándulást az aromakonyhába is. Ételek és italok készítésekor nemcsak az orrunkkal érzékeljük az értékes esszenciákat, hanem ízlelőbimbóinkkal is. Természetesen friss növényekkel és fűszerekkel főzni egészen különleges élmény, de ezek nem mindig állnak rendelkezésre és főleg nem a megfelelő és kívánt minőségben! Abban az esetben is nagyon praktikus az ehető illóolajok használata, ha egy hozzávalót, fűszert csak nagyon ritkán és kis mennyiségben használunk, mert a kis üvegcékben, lezárt állapotban sokáig eltarthatók minőségromlás nélkül.

Ha egyszer belépett valaki a természetes aromakonyha világába, hamarosan azon veszi észre magát, hogy saját változatokat, kreációkat fejleszt ki. Alapvetően nem is lehet elrontani, ha az alábbi 3 alapszabályt betartjuk:

- ✿ Kizárólag élelmiszerként engedélyezett 100 % tisztaságú, természetes aromákat használjunk, legjobb ha bio-minőségben.
- ✿ Az olajokat soha ne cseppentsük közvetlenül az ételekbe, italokba, mindig csak hígítva szirupba, mézbe, túróba, tejszínbe, olajba, stb. keverve, ezzel megelőzhető, hogy túladagoljuk. Cseppentsük a kívánt mennyiséget egy kanálba, mielőtt az ételbe tennénk.
- ✿ Az olajokat mindig a főzési idő végén adjuk hozzá az ételhez és nagyon takarékosan adagoljuk. Ha sütéshez használjuk az aromákat, például kenyerekhez vagy süteményekhez, lehet kicsit nagyobb mennyiséget beletenni, mert a sütésnél, hő hatására valamennyi aroma elillan.





TARTALOM

RECEPTEK SZERINT

BIO-AROMÁK

- 7 Citrusos klasszikusok
- 7 Fanyar citrusok
- 8 Illatspecialitások
- 9 Fűszeres klasszikusok
- 11 Gyengéd "Jó közérzet" fűszerek
- 11 Erőtéljes fűszerek

DIPEK és SNACKEK

- 33 Alma chutney
- 35 Fűszeres sárgabarackos dip
- 37 Paradicsomos dip
- 39 Fűszervaj, aromás olívaolaj
- 43 Fűszeres keksz

KOKTÉLOK

- 13 Friss nyári koktél
- 15 Őszibarackos koktél
- 17 Kiwi smoothie
- 19 Kávé smoothie
- 21 Kókusz lassi
- 23 Mangó smoothie

DESSZERTEK

- 43 Csokoládépudding
- 45 Fehér csokoládé
- 47 Csokis kókuszos muffin
- 49 Mini kuglóf
- 51 Mogyorós keksz
- 53 Omlós amarettini

LEVESEK, TÉSZTÁK

- 25 Gazpacho
- 27 Burgonyás lencseleves
- 29 Kókuszos céklaleves
- 31 Pasta Italiano

LÉGTÉRILLATOSÍTÁS és KOZMETIKUM

- 55 A nyár illata légtérillatosító
- 57 "Chillax" masszázsolaj
- 57 Frissítő fürdő



CITRUSOS KLASSZIKUSOK



Narancs BIO
Citrus sinesis

A kedvelt puha, friss jókedv-aromát Nemcsak a frissen reszelt bio-narancs-héj praktikus helyettesítőjeként értékes segítő a konyhában, hanem édes sütemények, desszertek és koktélok frissítő összetevőjeként is. Akár még a kávékat is izesíthetjük vele, 1 csepp narancs bioaroma 1 bögre kávéhoz. A narancs tökéletesen passzol a klasszikus karácsonyi fűszerekhez, szegfűszeghez, vaníliához, fahéjhoz, de ugyanolyan jól harmonizál a rozsmaringgal is és minden más aromát puhábbá tesz.



Mandarin BIO
Citrus reticulata

Meleg, fanyar aroma, amely frissít és inspirál. A mandarin illatával a téli és karácsonyi időszakot kötik össze, mert ez az aroma kitűnően passzol a fahéjhoz és a szegfűszeghez. Klasszikus téli aromaként finom kekszekben, de forrált borban vagy teában is. Koktélokban és gyümölcsös ételeknek enyhén fanyar ízt ad a mandarin és különösen jól harmonizál narancssal, kakaóval vagy vaníliával. Takarékosan használjuk!



Citrom BIO
Citrus limonum

Egy rendkívül friss aroma, amely aktív, élénkít, de segít a tanulásban, koncentrációban is. Praktikus helyettesítője a frissen reszelt citromhéjnak. Jól illik friss koktélokba, kekszbe, salátákba és dip-ekbe. Néhány csepp citrom bioaroma abba a vízbe, amiben a salátát vagy a sárgarépat lemossuk, rugalmasabbá, frissebbé teszi a zöldséget. A citrom illóolajnak erőteljes fertőtlenítő hatása is van, így alkalmas a helyiség levegőjének tisztítására, például a konyhában vagy a fürdőszobában. A citrom jól illik minden fűszernövényhez, mint a rozsmaring vagy a bazsalikom, de a gyömbérrel és a narancssal is jól harmonizál.

FANYAR CITRUSOK



Bergamott BIO
Citrus bergamia

Friss, hangulatjavító illóolaj szürke, borús napokra. Az enyhén fanyar aroma ezenkívül emésztésserkentő hatású is. Ismertségre elsősorban az Earl Grey tea által tett szert, de különleges ízként jól illik pikáns ételekbe és koktélokba vagy a csokoládé kontrasztjaként, pl. csokis kekszbe. A bergamott jól harmonizál a rózsával, a levendulával és a narancssal. Takarékosan alkalmazzuk!



Indiai citromfű BIO
Cymbopogon citratus

Élénkítő egzotikus aroma, amely frissességet és energiát ad, az ázsiai konyhában nagyon gyakran alkalmazzák, pl. rizselekekben. A kereskedelembe kapható, távoli helyekről importált indiai citromfű íze azonban gyakran elég gyenge. Az indiai citromfű aromából viszont csak néhány cseppre van szükség az erőteljes egzotikus ízhatáshoz. Nagyon finom, friss koktélokban és gyümölcsös desszertekben is, de leveseket és rizseleket is izesíthetünk vele. Jól harmonizál a rózsával, a narancssal, a rozsmaringgal vagy szegfűszeggel. Rendkívül takarékosan bánjunk vele!



Lime BIO
Citrus aurantifolia

A friss, fanyar Caipirinha-aroma, amely élénkít. Támogatja a gyomor és a belek munkáját, emésztésségítő. A lime izgalmas összetevője koktélokban és más italoknak, mely enyhén fanyar limonádét ad. A lime frissít és számos aromakombináció összetevője. Jól harmonizál a narancssal, más citrusfélékkel, de az oregánóval és a bazsalikommal is. Takarékosan használjuk!



ILLATSPECIALITÁSOK



Csillagánizs BIO *Illicum verum*

A könnyű édeskes aromát leginkább emésztésserkentő spirituszokból ismerjük, mint a Pastis vagy az Ouzo, de az ázsiai konyha egyik kedvelt fűszere is. A puha aroma ellazít és jól illik koktélokba, süteményekbe és egyéb édességekbe. Van aki imádja az ánizst, mások ki nem állhatják, ebben az esetben jól helyettesíthető fahéjjal. Az ánizs jól harmonizál a narancssal, mandarinnal vagy vaníliával.



Levendula BIO *Lavandula officinalis*

A levendula az aromaterápia egyik legfontosabb olaja és nemcsak nyugtatásra és jó alváshoz alkalmazzák, hanem a bőrápolásban is. Az aroma jól illik a mediterrán konyha minden ételéhez, provence-i illatának köszönhetően elsősorban a francia konyhához passzol. Kellemes összetevője lehet azonban az esti forró csokoládénak vagy teának is. Saláták, sütemények és egyéb édességek ízesítésére is használhatjuk. Nagyon takarékosan alkalmazzuk, hogy ne legyen keserű az ételünk, italunk!



Rózsa 3% BIO *Rosa damascena*

Egészen különleges, csábító aroma. A rózsza illata jó közérzetet biztosít és elkenyvezet, ezért az aromaterápiában gyakran a bőr és az érzékek ápolására alkalmazzák. A konyhában a rózsza a marcipán egyik klasszikus összetevője, elsősorban rózsaszív formájában. Mivel ez azonban nem tartható el sokáig, többnyire szintetikus tartósítószerrel helyettesítik. A rózsza bioaroma azonban egy tartós és természetes „helyettesítő”, amely minden marcipánt élvezetté tesz! Nagyon jól illik koktélokba, desszertekbe, kekszékbe és mindenbe, ami édes, de rizsételekbe is. 1 csepp 3 %-os rózsza bioaroma meglepően harmonikus ízt ad a tejszínhabnak. Takarékosan használjuk!

FÜSZERES KLASSZIKUSOK



Bazsalikom BIO
Ocimum basilicum

Az olasz konyha közkedvelt friss aromája. Az aromaterápiában élénkítő, anti-stressz aroma. Jól illik minden paradicsomos és zöldséges ételbe, saláta szószokba és levesekbe. A bazsalikom jól harmonizál a citrommal és a rozsmaringgal, de a rózsával is. Rendkívül takarékosan alkalmazzuk!



Borsmenta BIO
Mentha piperita

Az élénkítő friss és tiszta illat italokhoz, salátákhoz és édességekhez. Nyáron nagyon kedvelt friss koktélokban is hűsítő és aktiváló hatása miatt. Csokoládéval történő kombinációja „After Eight”-ként ismert, aki szereti annak a csokis-mentás muffin is ízleni fog. Forró étcsokoládénak a borsmenta frissességet ad. Takarékosan használjuk!



Rozsmaring BIO
Rosmarinus officinalis

Mediterrán aroma salátákhoz, zöldségekhez, kenyerekhez és dipekhez. Élénkít és frissít. A rozsmaring jól illik rágcslálnivalókhoz, aperitifként. Jól harmonizál a levendula és a bazsalikom bioaromával, de a citrom és a narancs bioaromával is.



Oregánó BIO
Organum vulgare

Az oregánót tradicionálisan főzelékek és egyéb tartalmas ételek ízesítésére használják, mivel serkentőleg hat a gyomorműködésre és az emésztésre. A mediterrán konyhában az oregánó fontos aroma pizzák, saláták, tészták és antipastik összetevőjeként. Jól harmonizál a narancssal. Nagyon takarékosan használjuk!



GYENGÉD, „JÓ KÖZÉRZET” FŰSZEREK



Kakaó BIO
Theobroma cacao

Egy puha illat, pihenéshez, hogy egyszerűen jól érezzük magunkat. Amikor megszagoljuk a kakaót, testünkben úgynevezett boldogsághormonok szabadulnak fel. A kakaó és a vanília szagolgatása segíthet a fogyásban is. Az enyhe aroma rendkívül sokoldalú és elhagyhatatlan összetevője számos süteménynek, édességnek és forró italnak. A kakaó erősíti a csokoládé aromáját és gondoskodik arról, hogy az édes finomságok ellenállhatatlanná váljanak. Nagyon jól harmonizál a rózsával, a vaníliával és a tonka bioaromával.



Tonka BIO
Dipteryx odorata

Kiegyensúlyozó és ellazító, hangulatjavító aroma, amely a mandulára és a marcipánra emlékeztet. Minden édes ételbe illik, például tiramisú, kekszek, desszertek, de italokba is. Kicsit a vaníliára is emlékeztet, de intenzívebb az íze és mindig használhatjuk, ha vaníliát ír a recept. A tonka egy különleges kincs, ellenállhatatlan illattal és aromával. Jól harmonizál a rózsával, a narancssal és a vaníliával.



Vanília BIO
Vanilla planifolia

Gyengéd aroma, amely euforizáló és motíváló hatású. A vanília bioaromát mindig használhatjuk, ha a recept vanília cukrot, vaníliaport vagy vaníliarudat ír. 2 csepp vanília bioaroma különleges aromát ad a tejszínhabnak is. A vanília egy klasszikus az aromák között, karácsonyi és sok más sütemény elengedhetetlen összetevője. Nagyon jól harmonizál narancssal, mandarinnal és a rózsával is.

ERŐTELJES FŰSZEREK



Gyömbér BIO
Zingiber officinalis

Hagyományosan a gyömbért rosszuléteknél alkalmazták és különböző emésztési problémák esetén is hatásosnak bizonyult. Sok ételt könnyebben emészthetővé tesz. A curry klasszikus összetevője. A bioaroma nem olyan csípős, mint a friss gyömbér és ezért nagyon jó azok számára is, akik nem szeretik az csípős ételeket és gyerekeknek is. A karácsonyi sütemények – mézeskalács, gyümölcskenyér – tradicionális összetevőjeként is ismert. Kiváló azonban forró italok, rizsétel és levelek ízesítésére is. A gyömbér nagyon jól harmonizál a narancssal, a mandarinnal és a citrommal.



Szegefűszeg BIO
Syzygium aromaticum

Meleg és erősítő aroma összetevhetetlen intenzív illattal. Tradicionálisan a szegefűszeget fertőtlenítő hatása miatt a fogászatban használják, de az ázsiai konyhában különösen kedvelt fűszer. Nálunk elsősorban forralt borban és karácsonyi süteményekben találkozunk vele. Jól harmonizál narancssal, madarinnal, vaníliával. Nagyon takarékosan használjuk!



Fahéj BIO
Cinnamomum zeyl

Édeskés melegítő illat, elsősorban a téli időszakra. Szeretjük a karácsonyi süteményekben és chai-teákban, de jól illik currys és rizsételbe is. Tradicionálisan sok ázsiai ételben megtalálható ez a gyomorerősítő és fertőtlenítő hatású fűszer. Nagyon takarékosan adagoljuk!



FRISS NYÁRI KOKTÉL

MANDARIN - BORSMENTA

AROMASZIRUP

Hozzávalók (kb. 20
kocktélhoz):

- * 100 ml agaveszirup
- * 8 csepp mandarin bio-
aroma
- * 1 csepp borsmenta bio-
aroma

EGY KOKTÉLHOZ

- * 1 evőkanál (5 ml) a fenti
aromaszirupból
- * 100 ml narancslé
- * 100 ml Prosecco (pezsgő)
- * jégkocka

ELKÉSZÍTÉS

Cseppentsük a mandarin
és a borsmenta bio-aro-
mákat az agaveszirupba és
jól rázzuk össze. Az aroma-
szirup hűtve hónapokig
eltartható.

KOKTÉL KÉSZÍTÉSE

Az aromaszirupot (5 ml) te-
gyük egy koktélos pohárba,
öntjük fel a narancslével
(100 ml) és jól keverjük ösz-
sze. Ezután tegyük bele pár
jégkockát és a Proseccot.
Mandarin szeletekkel és men-
talevelekkel díszíthetjük.





ŐSZIBARACKOS KOKTÉL

LIME - NARANCS - ROZMARING

AROMASZIRUP

Hozzávalók (kb. 20 koktélhoz):

- * 100 ml agaveszirup
- * 2 csepp lime
- * 3 csepp narancs bio-aroma
- * 1 csepp rozmaring bio-aroma

EGY KOKTÉLHOZ

- * 1 evőkanál (5 ml) a fenti aromaszirupból
- * 100 ml őszibaracklé
- * 100 ml Prosecco (pezsgő)
- * jégkocka

ELKÉSZÍTÉS

Cseppentsük a lime, narancs és rozmaring bio-aromákat az agaveszirupba és jól rázzuk össze. Az aromaszirup hűtve hónapokig eltartható.

KOKTÉL KÉSZÍTÉSE

Az aromaszirupot (5 ml) tegyük egy koktélos pohárba, öntsük fel az őszibaracklével (100 ml) és jól keverjük össze. Ezután tegyük bele pár jégkockát és a Proseccot. Őszibarackszeletekkel és rozmaringágakkal díszíthetjük.





KIWI SMOOTHIE

BERGAMOTT - GYÖMBÉR - NARANCS

HOZZÁVALÓK

- ✿ ½ kígyóuborka (150 gr megpucolva)
- ✿ 1 kiwi
- ✿ 2 banán (150 gr megpucolva)
- ✿ 50 g bébispénót
- ✿ 200 ml almalé
- ✿ 50 ml növényi tejszín vagy tejszín
- ✿ 1 evőkanál juharszirup (elhagyható)
- ✿ 1 csepp bergamott bio-aroma
- ✿ 1 csepp gyömbér bio-aroma
- ✿ 2 csepp narancs bio-aroma

ELKÉSZÍTÉS

Az uborkát, a kiwit és banának vágjuk nagyobb darabokra, a bébispénót mossuk meg és mindezt tegyük a turmixgépbe az almalével együtt, jól turmixoljuk össze, amíg krémes nem lesz. Adjuk hozzá a tejszínt, a juharszirupot és a bio-aromákat, még egyszer jól turmixoljuk össze. A kész smoothiet öntsük poharakba és díszítsük kiwi-szeletekkel.





KÁVÉ SMOOTHIE

KAKAÓ - TONKA

HOZZÁVALÓK

- ✿ 1 banán (100 gr)
- ✿ 100 gr mandulatejszínkrém vagy mascarpone
- ✿ 200 ml mandulatej vagy tej
- ✿ 50 ml erős kávé
- ✿ 3-4 evőkanál juharszirup
- ✿ 1 teáskanál kakaópor
- ✿ 5 csepp kakaó bio-aroma
- ✿ 2 csepp tonka bio-aroma

ELKÉSZÍTÉS

Daraboljuk fel a banánt és turmixoljuk össze a mandulatejszínkrémmel/mascarponeval és a mandula-tejjel/tejjel. Főzzünk 50 ml erős kávé, hagyjuk kihűlni és keverjük hozzá a banános turmixhoz. Ezután adjuk hozzá a juharszirupot, a kakaóport és a bio-aromákat, még egyszer jól turmixoljuk össze. A kész smoothiet öntsük poharakba és díszítsük kakaóporral.





KÓKUSZ LASSI

RÓZSA – VANÍLIA

HOZZÁVALÓK

- ✿ 2 banán (150 gr)
- ✿ 150 gr joghurt vagy növényi joghurt
- ✿ 200 ml kókusztej (konzerv)
- ✿ 1-2 evőkanál juharszirup
- ✿ 3 csepp rózsza bio-aroma
- ✿ 2 csepp vanília bio-aroma

ELKÉSZÍTÉS

A banánt daraboljuk fel és turmixoljuk össze a joghurttal és a kókusztejjel. Adjuk hozzá a juharszirupot és a bio-aromákat, majd még egyszer turmixoljuk át. Öntsük ki poharakba és tetszés szerint díszítsük szárított rózsaszirmokkal és kókuszpehellyel.

TIPP

Aki nem szereti a joghurtot, elkészítheti ezt az italt smoothienak is, joghurt helyett 125 gr kockára vágott ananással!





MANGÓ SMOOTHIE

INDIAI CITROMFŰ



HOZZÁVALÓK

- * 1 érett mangó (250-300 gr)
- * 350 ml narancslé (esetleg frissen facsart)
- * 2 evőkanál juharszirup
- * 1 csepp indiai citromfű bio-
aroma

ELKÉSZÍTÉS

Hámozzuk meg a mangót és vágjuk kis darabokra. Turmixoljuk össze a narancslével, amíg egy krémes masszát nem kapunk. Adjuk hozzá a juharsziropot és a bioaromát, még egyszer turmixoljuk át.

FANYARABB VÁLTOZAT

1 csepp gyömbér bio-aroma az indiai citromfű helyett

TÉLI VÁLTOZAT

1 csepp szegfűszeg bio-
aroma az indiai citromfű
helyett





GAZPACHO

BAZSALIKOM - ROZMARING - CITROM

HOZZÁVALÓK

- * 3 paradicsom (350 gr)
- * ½ kígyóuborka (150 gr)
- * 1 paprika, piros (150 gr)
- * 2 gerezd fokhagyma
- * 1 fej hagyma
- * 400 ml víz
- * 1 evőkanál fűszersó
- * 50 g zsemlemorzsa
- * 1 evőkanál olívaolaj
- * 1 csepp bazsalikom bio-
aroma
- * 1 csepp rozmaring bio-
aroma
- * 3 csepp citrom bio-aroma
- * chilipor ízlés szerint
- * zöldség és bazsalikom a
díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS

Szedjük le a paradicsom héját és vágjuk kis darabokra. Mossuk meg az uborkát és a paprikát és ezeket is daraboljuk fel. A fokhagymát és a hagymát vágjuk apróra. Mindezt a vízzel együtt turmixoljuk össze, pürésítsük. Ízesítsük a fűszersóval és adjuk hozzá a zsemlemorzsat vagy alternatívaként finomra morzolt száraz fehérkenyeret, valamint az olívaolajat és a bioaromákat. Még egyszer turmixoljuk át. Ezután fűszerezzük ízlés szerint chiliporral, borssal. A levest hidegen szervírozzuk, aki szeretne fogyasztás előtt még jégkockát is tehet bele. Díszítsük ízlés szerint paprikával, uborkával vagy bazsalikomlevéllel. 2 adag vagy 4 kis adag jön ki a megadott mennyiségéből.





BURGONYÁS LENCSELEVES

NARANCS - ROZMARING

HOZZÁVALÓK

- * 250 g burgonya
- * ½ csomag újhagyma
- * 1 EK olaj
- * 400 ml víz
- * ½ hagyma
- * 75 g sárgarépa
- * ½ sárga paprika
- * 40 g vörös lencse
- * 1 TK fűszersó
- * 2 EK növényi tejszín (zab) vagy főzőtejszín
- * 2 csepp rozmaring bio-aroma
- * 4 csepp narancs bio-aroma
- * bors ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

Mossuk meg a burgonyát, hámozzuk meg, vágjuk nagyobb darabokra és az újhagymával együtt enyhén pirítsuk meg olajban. Majd öntsük fel 300 ml vízzel és takarékon főzzük kb. 15 percig, amíg a burgonya meg nem puhul. Egy másik lábosban pirítsuk meg olajban a felaprított hagymát, répát és a paprikát majd öntsük fel 100 ml vízzel. Adjuk hozzá a vörös lencsét és főzzük kb. 10 percig, amíg a lencse meg nem puhul. Ízesítsük fűszersóval. A burgonyához adjuk hozzá a tejszínt, a narancs és a rozmaring bioaromát és botmixerrel pürésítsük. A maradék zöldséget pürésítés nélkül keverjük bele, ízesítsük borssal és tálalhatjuk. Esetleg díszíthetjük friss rozmaringgal. A megadott mennyiség 2 normál vagy 4 kis adaghoz elegendő.





...resle



... de fleste af Demokratiets
 til de Folk, der fra Ring-
 Hr. G. er Husstandssøn fra
 ... ved egen Flid og an-
 Arbejde for den gode Sag,
 ... et sp...

... venet lønnet med 300 Kr.
 gende til 1300 Kr. Nu er
 1800 og stigende til 1800
 ... Og Arbejdsmændenes
 ... Ju, for var du kun
 ... satte med en Timen af 20
 ... sikre Sygepenge. Nu har
 ... Lon af 24 Kr. daglig og
 ... sygekassetilhold. Ad-
 ... sørgelsen er ogsaa forhøjet

... 41
 ... 08

... guede a
 ... forforanin
 ... at vi k
 ... „Adresse-A
 ... som vor
 ... lodes at alle
 ... re Fornie
 ... i Bladet,
 ... om Bladet
 ... des til samtlige
 ... Da „Adresse-
 ... medlemmer af v
 ... er det en
 ... anere og Marskan
 ... s kommer alle
 ... i Hænde, vil u
 ... Pris paa, at vort
 ... ncer fra vore For-

... en her, til alle Almuekvæder, der skal
 ... være Besked om Valget. Og vi for-

... ns
 ... ordren d
 ... begre
 ... lammian

KÓKUSZOS CÉKLALEVES

LIME

HOZZÁVALÓK

- ✿ 1 kis fej hagyma
- ✿ 1 gerezd fokhagyma
- ✿ 1 evőkanál olaj
- ✿ 250 gr cékla előfőzve
- ✿ 200 ml kókusztej (konzerv)
- ✿ 300 ml víz
- ✿ ½ teáskanál só
- ✿ 1 evőkanál zöldség alaplé
- ✿ szerezcsendió és fehérbors ízlés szerint
- ✿ 50 ml növényi (zab) tejszín vagy tejszín
- ✿ 2 csepp lime bio-aroma



ELKÉSZÍTÉS

Pucoljuk meg és vágjuk apróra a hagymát és a fokhagymát, majd pirítsuk meg olajban.

Az előfőzött kis darabokra vágott céklát adjuk hozzá és öntsük fel a kókusztejjel, majd a vízzel is és főzzük kb. 5 percig, sózzuk meg és adjuk hozzá a zöldség alaplevet.

A levest ezután pürésítsük botmixerrel.

Ízlés szerint fűszerezzük szerezcsendióval és borssal.

A lime bioaromat cseppentsük a tejszínbe és vagy így öntjük közvetlenül a levesbe vagy először verjük fel és csak a tálalás előtt tegyük minden adagba belőle.

2 normál adag, vagy 4 kis adag.



PASTA ITALIANO

BAZSALIKOM - LEVENDULA - OREGÁNÓ

HOZZÁVALÓK

- ✿ 50 g szárított paradicsom
- ✿ 125 ml víz
- ✿ 1 hagyma
- ✿ ½ csomag újhagyma
- ✿ 2 evőkanál olaj
- ✿ 2 gerezd fokhagyma
- ✿ 1 paprika, piros (175 gr)
- ✿ 4 paradicsom (275 gr)
- ✿ fűszersó és bors ízlés szerint
- ✿ 50 ml növényi (zab) tejszín vagy tejszín
- ✿ 1 csepp bazsalikom bio-aroma
- ✿ 1 csepp levendula bio-aroma
- ✿ 1 csepp oregánó bio-aroma
- ✿ 50 gr kapribogyó, vagy kimagozott olívbogyó
- ✿ 25 gr fenyőmag
- ✿ parmezán ízlés szerint
- ✿ díszítéshez bazsalikomlevél
- ✿ 250 gr spirelli tészta

ELKÉSZÍTÉS

Vágjuk apróra a szárított paradicsomot és kb. 2 órára áztassuk be 125 ml vízbe. Vágjuk fel a hagymát, az újhagymát és a fokhagymát olajon egy kicsit pirítsuk meg. Vágjuk fel a paprikát is, adjuk hozzá és pár percig dinszteljük. Ezután adjuk hozzá a felvágott paradicsomot és a szárított paradicsomot is, a vízzel együtt. Jól keverjük össze és 15 percig lefedve főzzük. Olaszországban hagyományosan sokkal tovább főzik a tésztaszószokat, ha mi is tovább szeretnénk főzni a szószot, ügyeljünk az elegendő vízmennyiségre! A főzés végén ízesítsük fűszersóval és borssal, valamint adjuk hozzá a tejszínt és a bioaromákat. Ezután pürésítsük! Keverjük hozzá a kapribogyókat vagy olívbogyókat és még egyszer jól keverjük össze! A tésztát a csomagolásán feltüntetett leírás szerint főzzük meg, tegyük tányérokra, adagoljuk rá a szószot és díszítsük ízlés szerint parmezánnal és bazsalikomlevéllel.





ALMA CHUTNEY

LIME - NARANCS - ROZMARING

HOZZÁVALÓK

- * 2 alma (100 gr)
- * 1 hagyma (75 gr)
- * 1 nagy gerezd fokhagyma
- * 1 evőkanál olaj
- * 2 evőkanál nyers nádcukor
- * 25 ml almaecet
- * 1 csipet só
- * 75 ml almalé
- * 1 teáskanál pektin
- * 1 csepp lime bio-aroma
- * 2 csepp narancs bio-aroma
- * 1 csepp rozmaring bio-aroma

ELKÉSZÍTÉS

Mossuk meg az almát és vágjuk kis kockákra. Vágjuk finomra a hagymát és a fokhagymát és pirítsuk meg olajon. Szórjuk rá a nyers nádcukrot és kis lángon keverés közben karamelizáljuk. Adjuk hozzá az almaecetet, a sót, a kockára vágott almát és az almalevet és kb. 10 percig dinszteljük, amíg az almadarabok már nem annyira kemények. Adjuk hozzá a pektint és még egyszer főzzük fel. Ezután csepegtessük bele a bioaromákat és jól keverjük össze. Ez a szósz jól passzol burgonyához, kenyérhez vagy akár húsételekhez is.





FŰSZERES SÁRGABARACKOS DIP (MÁRTOGATÓS)

OREGÁNÓ - GYÖMBÉR - CITROM

HOZZÁVALÓK

- * 50 gr aszalt sárgabarack
- * 50 ml víz
- * ½ hagyma
- * 1 evőkanál olaj
- * ½ paprika, piros
- * 2 evőkanál nyers nádcukor
- * 2 evőkanál almaecet
- * 50 ml növény (zab) tejszín vagy tejszín
- * 1 csipet só
- * 1 csepp oregánó bio-aroma
- * 1 csepp gyömbér bio-aroma
- * 2 csepp citrom bio-aroma
- * chilipor ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

Az aszalt sárgabarackot vágjuk apróra és 2 órára áztassuk be 50 ml vízbe. A hagymát és a paprikát is kockázzuk fel, pirítsuk meg olajon és 5 percig dinszteljük. Adjuk hozzá a cukrot és keverés közben hagyjuk megolvadni, majd öntsük rá az almaecetet és jól keverjük meg, hagyjuk főni kb. 5 percig, amíg meg nem puhul. A sárgabarackot a vízzel együtt és a megfőtt zöldséget öntsük egy magas edénybe és botmixerrel pürésítsük. Sózzuk meg és adjuk hozzá az aromákat, még egyszer pürésítsük. Ízlés szerint tehetünk bele egy csipetnyi chiliport. Az elkészült dip jól passzol burgonyához vagy más zöldségekhez, de kenyérhez, baguettehez is.





PARADICSOMOS DIP (MÁRTOGATÓS)

BAZSALIKOM - MANDARIN

HOZZÁVALÓK

- * 100 gr szárított paradicsom
- * 100 ml víz
- * 1 fej hagyma
- * 1 gerezd fokhagyma
- * 1-2 paradicsom (125 gr)
- * 2 evőkanál olívaolaj
- * 1 csipet fűszersó
- * 1 csepp bazsalikom bio-aroma
- * 2 csepp mandarin bio-aroma
- * fehér bors ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

Vágjuk apróra a szárított paradicsomot és áztassuk be 2 órára 100 ml vízbe. Vágjuk kockára a hagymát, a fokhagymát és a paradicsomot majd dinszteljük olívaolajban 5 percig. Igény szerint öntsünk hozzá egy kis vizet. A megdinsztelt hagymás, fokhagymás paradicsomot öntsük egy magas edénybe és botmixerrel pürésítsük. Ízesítsük fűszersóval és adjuk hozzá a bio-aromákat, még egyszer keverjük át a botmixerrel. Ízlés szerint fűszerezzük fehér borssal. Mandarin aroma helyett használhatunk narancsot is, azzal is nagyon finom.





FÚSZERVAJ & AROMÁS OLÍVAOLAJ

NARANCS - OREGÁNÓ - ROZMARING - CITROM

AROMÁS OLÍVAOLAJ HOZZÁVALÓK

- * 100 ml olívaolaj
- * 10 csepp narancs bio-aroma
- * 2 csepp oregánó bio-aroma
- * 10 csepp citrom bio-aroma

ELKÉSZÍTÉS

Az olívaolajat töltsük egy kis üvegbe, csepegtessük hozzá a bio-aromákat és jól rázzuk össze. Teáskanalanként adagoljuk fűszerolajként salátákhoz vagy mártogatósként bagettekhez például.



FÚSZERVAJ HOZZÁVALÓK

- * 100 gr margarin vagy vaj
- * ½ gerezed fokhagyma
- * 1 teáskanál fűszersó
- * 4 csepp rozmaring bio-aroma
- * 8 csepp citrom bio-aroma
- * chilipor vagy bors ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

Egy kis tálban hagyjuk felmelegedni a vajat vagy a margarint, majd keverjük krémesre. Vágjuk apróra a fokhagymát, szórjuk meg a fűszersóval és késsel nyomjuk szét. A fokhagymát és a bio-aromákat keverjük a puha vajhoz/margarinhoz. Ízesítsük chilivel vagy borssal. A fűszervajat kenhetjük például bagetre, amit aztán kb. 5 perc alatt ropogósra sütünk az előmelegített, forró sütőben.



FÚSZERES KEKSZ

ROZMARING - LEVENDULA

HOZZÁVALÓK

- * 150 gr teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- * 80 gr margarin vagy vaj
- * 100 finom őrölt mandula
- * 4 evőkanál olívaolaj
- * 1 teáskanál fűszersó
- * 15 csepp rozmaring bio-
aroma
- * 5 csepp levendula bio-
aroma

ELKÉSZÍTÉS

A tönkölylisztet és a puha margarint/vajat valamint a mandulát gyúrjuk össze egy tálban. Adjuk hozzá az olívaolajat és a bioaromákat, majd még egyszer jól gyúrjuk át. A tésztát legalább 1 órán keresztül hagyjuk állni a hűtőben. Ezután vagy készítsünk belőle egy rudat és vágjuk vékony szeletekre vagy nyújtsuk ki és szűrjük ki valamilyen formával, pl. virág. Ebből a mennyiségű tésztából kb 40 db keksz lesz. A kekszeteket helyezzük egy sütőpapírral kibélelt tepsibe és előmelegített sütőben 160 °C -on süssük légkeveréssel kb. 15 percig, amíg enyhén meg nem barnulnak.





CSOKOLÁDÉPUDING

MANDARIN - NARANCS - TONKA

HOZZÁVALÓK

- * 40 gr étkezési keményítő (kukoricakeményítő)
- * 500 ml mandulatej vagy tej
- * 1 púpozott evőkanál kakaópor
- * 2 evőkanál nyers nádcukor
- * 2 csepp narancs bio-aroma
- * 1 csepp mandarin bio-aroma
- * 3 csepp tonka bio-aroma

ELKÉSZÍTÉS

Keverjük el az étkezési keményítőt 50 ml tejben. Adjuk hozzá a kakaóport, a nyers nádcukrot és a bioaromásokat, keverjük össze. A maradék tejet forraljuk fel. Miután felforrt, vegyük le a tűzhelyről és az előzőleg összekevert pudingport keverjük el benne, majd újra forraljuk fel, csak egy pillanatra. A csokoládépuodingot öntsük kis tálkákba és hagyjuk kihűlni. 2 normál vagy 4 kis adag lesz belőle. Narancshéjjal díszíthetjük.





FEHÉR CSOKOLÁDÉ

RÓZSA

HOZZÁVALÓK

- ✿ 100 gr fehércsokoládé bevonó
- ✿ 1-2 evőkanál nyers nádcukor vagy agave szirup
- ✿ 3 csepp rózsza bio-aroma
- ✿ 10 gr vörösfonya
- ✿ 10 gr szeletelt mandula
- ✿ 10 gr pisztácia



ELKÉSZÍTÉS

A csokoládébevonót egy kis lábasban vízgőz felett melegítjük, amíg krémesen folyós masszát nem kapunk. Ne hagyjuk túlságosan felforrósodni, különben megtörik a massa. Fehércsokoládé helyett használhatunk bármilyen más csokoládét is. A porcukrot vagy az agave szirupot és a rózsza bioaromát adjuk hozzá a csokoládé masszához és jól keverjük el benne, majd öntsük egy sütőpapírral kibéelt formába. A tetejére szórjuk vörösfonyát, szeletelt mandulát és pisztáciát, enyhén nyomkodjuk bele. A formát hagyjuk kihűlni és jól megkeményedni. Ezután törjük a csokoládét nagy darabokra és így tálaljuk vagy szépen csomagoljuk be ajándéknak. Ízesítésre természetesen használhatunk más bioaromát is, pl. tonka, vanília, kakaó vagy narancs, de mentát is akár.



CSOKIS KÓKUSZOS MUFFIN

RÓZSA - VANÍLIA

HOZZÁVALÓK

- ✿ 100 gr növényi margarin
- ✿ 100 ml zabtejszín vagy tejszín
- ✿ 150 gr nyers nádcukor
- ✿ 250 gr teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- ✿ 3 evőkanál kakaópor
- ✿ 100 gr kókuszpehely
- ✿ 2 teáskanál sütőpor
- ✿ 150 ml növényi tej vagy tej
- ✿ 8 csepp rózsaszín bio-aroma
- ✿ 10 csepp vanília bio-aroma
- ✿ díszítéshez eper

ELKÉSZÍTÉS

A margarint az elkészítés előtt időben vegyük ki a hűtőből, hogy jól keverhető legyen. A margarint verjük habosra a növényi tejszínnel/tejszínnel és a cukorral. Ezután adjuk hozzá a lisztet, a kókuszpehelyt és a sütőport, majd mindent alaposan keverjük össze, addig keverjük, amíg a tészta szép krémesé nem válik. Ezután csepegtessük bele a bioaromákat, jól keverjük el ezeket is. A tésztát adagoljuk 12 kiszírozott vagy papírral kibélelt muffin formába. Előmelegített sütőben 160°C - on légkeveréssel 25-30 percig süssük. Tálalás előtt díszítsük a muffinokat eperrel!





MINI KUGLÓF

CSILLAGÁNIZS - VANÍLIA

HOZZÁVALÓK

- * 100 gr nem hidrogénezett növényi margarin
- * 100 ml zabtejszín vagy tejszín
- * 125 nyers nádcukor
- * 100 gr pirított mogyoró
- * 250 gr tönkölyliszt 1050
- * 2 teáskanál sütőpor
- * 150 ml növényi tej vagy tej
- * 6 csepp csillagánizs bio-aroma
- * 12 csepp vanília bio-aroma



ELKÉSZÍTÉS

A margarint/vajat időben vegyük ki a hűtőszekrényből, hogy mire felhasználjuk puha legyen, jól el tudjuk keverni. A növényi tejszín/tejszínt és a cukrot öntjük egy tálba és verjük habosra. A mogyorót pirítsuk meg és vágjuk nagyobb darabokra, majd adjuk a tésztához. Ezután adjuk hozzá a lisztet és a sütőport, és adagoljuk bele a növényi tejszín/tejszínt közben folyamatosan keverjük, amíg egy krémes állagot nem kapunk. Ezután csepegtessük bele az ánizs és a vanília bioaromát, jól keverjük el, majd a masszát öntsük 12 db kizsírított mini-kuglóf formába. Előmelegített sütőben 160 °C-on süssük légkeveréssel 25-30 percig, amíg aranybarna nem lesz. Tálaláshoz ízlés szerint szórhatunk rá porcukrot.

Változat: Adhatunk hozzá még 1 csepp fahéj aromát is, illetve aki nem szereti az ánizst, helyettesítheti kakaó bioaromával.



MOGYORÓS KEKSZ

NARANCS - KAKAÓ - VANÍLIA

HOZZÁVALÓK

- * 200 gr tönkölyliszt (1050)
- * 100 gr nyers nádcukor
- * 100 gr őrölt mogyoró
- * 150 gr növényi margarin vagy vaj
- * 20 ml mandulatej vagy tej
- * 5 csepp narancs bio-aroma
- * 8 csepp kakaó bio-aroma
- * 8 csepp vanília bio-aroma
- * félbevágott mogyoró vagy dió a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS

A tönkölylisztet, a nádcukrot és az őrölt mogyorót keverjük össze egy tálban, adjuk hozzá darabokban a szobahőmérsékletű margarint és gyúrjuk össze, amíg egy homogén masszát nem kapunk. Ezután öntsük hozzá a mandulatejet/tejet, keverjük el és ismét gyúrjuk, amíg sima nem lesz a tészta. Adjuk hozzá a bio-aromákat, még egyszer jól gyúrjuk át, majd lefedve hagyjuk 30 percig pihenni a hűtőszekrényben. Ezután készítsünk a tésztából 2 kb. 3 cm átmérőjű rudat, tegyük őket 20 percre a fagyasztóba, majd vágjuk kb. 1 cm vastagságú szeletekre és helyezzük sütőpapírra egy tepsibe. Ízlés szerint díszítsük félbevágott mogyoróval vagy dióval és előmelegített sütőben süssük 20-25 percig 160°C -on ropogósra. Ebből a mennyiségből körülbelül 40 db lesz. Tipp: Aki szereti, használhat rumot is az ízesítéshez.





OMLÓS AMARETTINI

TONKA

HOZZÁVALÓK

- * 100 gr tönkölyliszt (105)
- * 50 gr kukoricakeményítő
- * 100 gr nyers nádcukor
- * 100 gr őrölt mandula
- * 2 teáskanál sütőpor
- * ½ teáskanál kakaópor
- * 100 gr nem hidrogénezett növényi margarin
- * 2 evőkanál Amaretto
- * 20 csepp tonka bio-aroma

ELKÉSZÍTÉS

A tönkölylisztet, kukoricakeményítőt, nádcukrot és az őrölt mandulát keverjük össze egy tálban. Adjuk hozzá a sütőport, a kakaóport és a szobahőmérsékletű margarint, keverjük össze. Ezután következik az amaretto és a tonka bioaroma, jól gyúrjuk át a tésztát, majd hagyjuk egy fél órát pihenni a hűtőben. Ezután még egyszer gyúrjuk át és készítsünk kb. 40 golyót belőle, helyezzük őket egy sütőpapírral kibélelt tepsibe és egy kicsit tenyérrel lapítsuk ki. Előmelegített sütőben légkeveréssel 160°C -on 25-30 percig süssük.





TERMÉSZETES ILLATOK

OLYAN SOKOLDALÚAK, MINT A TERMÉSZET MAGA

INDIAI CITROMFŰ - NARANCS - CITROM

Mindegy, hogy az illóolajokat a konyhában használjuk vagy illatósítókészülékben légtér-illatosításhoz – minden illat egy különleges hangulatot ad. Vannak illatok, mint a friss levenduláé, amely Provence-i nyaralásokra emlékeztet, mások, mint például a napéltelte narancsé, a legsötétebb napokon is felvidít és energiát ad. Helyzettől függően különböző illatokkal a megfelelő illattal árasztthatjuk el környezetünket és valóságos illatoázissá varázsolhatjuk. Ehhez elegendő néhány csepp a megfelelő illatósítókészülékbe.

A NYÁR ILLATA légtérillatosító keverék

- * 1 csepp indiai citromfű bioaroma
- * 2 csepp narancs bioaroma
- * 5 csepp citrom bioaroma

Amikor elkezdenek rövidülni a napok és a természet már készülődik téli álmára, újra több időt töltünk a négy fal között. Jó lehetőség, hogy természetes illatokkal különböző hangulatokat teremtsünk oda-bent is.

Fűszeres illatjegyek, mint például a kakaó, a tonka és a vanília biztosságot, védeltséget, melegséget adnak. Szegfűszeggel, gyömbérel és fahéjjal kombinálva karácsonyi, ünnepi hangulatot teremtenek. Erős illatokat mindig takarékosan adagoljunk, elegendő 1-2 csepp, a citrusillatokból nyugodtan használható 5-6 csepp is. Egy közepes méretű helyiség illatosításához 5-10 csepp illóolaj ideális és elegendő.





BALZSAM A LÉLEKNEK BŐRÁPOLÁS ÉS AROMAFÜRDŐ

BAZSALIKOM - ROZMARING - RÓZSA - TONKA - VANÍLIA

A természetes illatok a bőr számára is csodálatos ápoló szubsztanciák és használatuk nemcsak a testet kényezteti, hanem kellemes illatuk az érzékeket is. Pihenéshez, relaxáláshoz alkalmazzuk az aromaterápia klasszikusait a levendulát vagy a rózsát, amelyek harmóniát és egyensúlyt adnak. Vagy burkoljuk magunkat a kakaó, a tonka vagy a vanília illataurájába. Ezek az olajok a biztonság és a jó közérzet érzésével ajándékoznak meg. Nagy kihívások és nyugtalanság időszakában egy lehetetleni bazsalikom, rózsával kombinálva csodát tud tenni. Citrusillatokkal bánjunk nagyon óvatosan a bőrön, mivel irritálhatják a bőrt, mindig csak 1-2 cseppet használjunk és érzékeny bőr esetén inkább válasszunk más olajokat. Mivel az illóolajok koncentrátumok mindig oldjuk fel, keverjük el őket jó minőségű bázisolajban vagy báziskrémben. Masszázsolajhoz kb. 2 % illóolajat tegyünk a bázisolajba, pl. édesmandula vagy jojobaolajba.

„CHILLAX” MASSZÁZSOLAJ

- * 2 csepp rózsza 3 % bio-aroma
- * 1 csepp tonka bio-aroma
- * 2 csepp vanília bio-aroma
- * 2 evőkanál édesmandula olaj

Ha úgy igazán kényeztetni akarsz magad vagy szeretteidet készíts illatos aromafürdőt! Az illóolajokat mindig jó minőségű semleges bázisolajba, tejszínbe vagy mézbe keverd el, mielőtt hozzáadod a fürdővízhez, mert az illóolajok különben nem oszlanak el a vízben. Használj olyan bőrápoló tulajdonságokkal rendelkező illóolajokat, mint például a levendula, a rózsza vagy a tonka és kerülj az olyan illóolajokat, amelyek irritálhatják a bőrt, pl. szegfűszeg, fahéj. Élénkítő, frissítő fürdőhöz remek választás a rozmaring.

Adagolás: teljes fürdőhöz 2 evőkanál bázishoz kb. 10 csepp illóolaj.

FRISSÍTŐ FÜRDŐ

- * 1 csepp bazsalikom bio-aroma
- * 2 csepp rózsza 3% bio-aroma
- * 1 csepp rozmaring bio-aroma





IMPRESSZUM

2017 by TAOASIS GmbH

Szöveg és receptek: Susanna Färber

Design Assia Bodrova, Kirska Ruppel

Fotó: Hellmeier Fotodesign, TAOASIS Bildarchiv

www.taoasis.com

Magyar változat: Harmadik Part Kft.

A bioaromákat forgalmazza: Harmadik Part Kft.

Nagykereskedés: 2040 Budaörs, Baross út 70.

Tel: +36/1 797 3349

e-mail: info@harmadikpart.hu

www.harmadikpart.hu