



# DE KEUKEN IN MET 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 geconcentreerde grondstoffen gewonnen via waterdampdestillatie maar ook persing of CO<sub>2</sub> 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!