

Eine Liste für mehr Kreativität in deiner Küche.



Welche meiner bisherigen Ätherische Öle, kann ich zum kochen verwenden?

Herzgruss

Jana



Ätherische Öle, die du bereits im Regal hast*

Für die Aromaküche

- Orange, Zitrone, Grapefruit, Bergamotte
- Vanilleextrakt, Kakaoextrakt, Tonka Extrakt
- Limette, Lemongrass, Ingwer
- Zimt, Kardamon, Anis, Nelkenblüten
- Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano
- Zirbelkiefer, Koriander, Pfefferminze
- Rose afghanisch, Neroli, Ylang-Ylang
- Mandarine, rot, Kurkuma, Bergamottminze
- Lorbeerblätter, Wacholderbeeren
- Dillsamen, Dill
- Majoranblätter, Lavendel fein
- Fenchel, Pfeffer grün, Pfeffer schwarz
- Salbei, Knoblauch

*Achte auf die Qualität und niedrige Dosierung.
Max. 5 Tropfen auf 100g Teig z.B.

Das solltest du beachten!



Verwende nur 100% naturreine Ätherische Öle. Verwende auf keinen Fall „besonders rein“ oder „100% rein“.



Verwende nur Ätherische Öle in Bioqualität oder Demeter



Verwende nur Ätherische Öle von extern zertifizierte Unternehmen. Jede Person kann Zertifikate bei Unternehmen und Produzenten anfordern.



Ätherische Öle

Mit Lebensmittelzertifikat

Da können sie erworben
werden!



JAMALUNA
Ganzheitlicher Gesundheitscoach

 Damascena AG, Schweiz

 Vegaroma

 Taoasis

 Feeling

Bei Fragen zu den Ölen der genannten
Unternehmen, darfst du mir gerne schreiben

