

Alles over Plus-oliën van Young Living



Het gebruik van kruiden in het dagelijks leven vindt zijn oorsprong in vele oude beschavingen. Kruiden worden al duizenden jaren gebruikt om maaltijden op smaak te brengen, als medicijn en als conserveermiddel.

In feite zijn veel farmaceutische medicijnen die we tegenwoordig gebruiken gebaseerd op door de mens gemaakte versies van natuurlijk voorkomende verbindingen in planten.





Vandaag de dag gebruiken we kruiden die in het verleden al bekend waren op verschillende manieren.

Velen van ons hebben verhalen over het koken van gember voor maagklachten of het drinken van kamillethee voor slaapproblemen.

We drinken thee als we ons niet lekker voelen, hangen met ons hoofd boven een kom stomend water of eten een gerecht met koriander of venkel voor de spijsvertering. Dit zijn de dingen die onze ouders of grootouders ons vertelden te doen zonder ooit over de voordelen van kruiden te praten.

De geschiedenis van enkele van de meest bekende kruiden...



Basilicum komt oorspronkelijk uit India, Azië en Afrika, en werd beschouwd als een heilig en nobel kruid. Basilicum wordt genoemd in Fysica, een boek van Hildegard van Bingen. Zij was de eerst bekende herborist en natuurgeneeskundige uit de middeleeuwen.

Zwarte peper wordt beschouwd als de 'koning van de specerijen' en wordt al duizenden jaren gebruikt in oude ayurvedische tradities. Het was een geliefd product in het oude Griekenland en het oude Rome. Het heeft ook een van de langste geschiedenissen als gewild specerij, met name vanwege zijn vermogen om voedsel op smaak te brengen en warmte toe te voegen aan een gerecht.

Kardemom wordt al meer dan 3000 jaar gebruikt in Chinese en ayurvedische tradities. William Cole, een Engelse kruidendokter uit de zeventiende eeuw, beschouwde het als het 'hoofd van alle zaden'.



De geschiedenis van enkele van de meest bekende kruiden...



Kaneel is een van de belangrijkste specerijen die dagelijks gebruikt wordt door mensen over de hele wereld. Deze specerij is door de eeuwen heen als ingrediënt gebruikt en was zelfs al in het oude Egypte bekend. Kaneel was vroeger niet alleen zeldzaam en waardevol, maar werd ook beschouwd als een geschenk geschikt voor koningen.

Kruidnagel staat bekend als een zoete, aromatische specerij die gebruikt werd in traditionele Chinese gebruiken. Ook kruidnagel wordt genoemd in *Fysica*, een boek geschreven door Hildegard van Bingen. Zij was de eerst bekende herborist en natuurgeneeskundige uit de middeleeuwen.

Koriander wordt al eeuwenlang toegevoegd aan voedsel en gebruikt in ayurvedische tradities. Het gebruik van koriander gaat terug tot 5000 voor Christus in het Oude Testament, waardoor het een van 's werelds oudste specerijen is.



De geschiedenis van enkele van de meest bekende kruiden...



Komijn werd aangetroffen in de piramides in Egypte, wat aangeeft dat het meer dan 5000 jaar geleden al gebruikt werd. De oude Grieken en Romeinen gebruikten naast zout komijn als smaakmaker. Plinius de Oudere, een Romeinse natuuronderzoeker, beschouwde komijn als de 'koning van de specerijen'. Komijn heeft een enorme waarde in de ayurvedische traditie in India.

Dille wordt al sinds de oudheid gebruikt in ayurvedische tradities. Het is een populair kruid dat veel gebruikt wordt als specerij en een etherische olie oplevert.

Naast culinair gebruik wordt dille van oudsher gebruikt om een slechte adem te bestrijden.

Venkel heeft een lange, rijke geschiedenis die teruggaat tot de oudheid. Griekse krijgers geloofden dat het drinken van venkelthee voor een gevecht hen moed zou geven. In veel delen van India worden geroosterde venkelzaden gebruikt om de adem na de maaltijd op te frissen.



De geschiedenis van enkele van de meest bekende kruiden...



Gember is al duizenden jaren een populaire specerij. Deze specerij heeft een lange geschiedenis in Aziatische, Indiase en Arabische kruidentradities. In China, bijvoorbeeld, wordt gember al meer dan 2000 jaar gebruikt.

Lavendel werd door de Grieken en Romeinen gebruikt als favoriet ingrediënt voor een kruidenbad. In Europa werd lavendel vooral gebruikt in thee, bad en op of onder een kussen gelegd.

De Romeinen in Italië waren volgens historici bekend met **citroenen** en consumeerden deze ook. Ook Arabieren waardeerden de voordelen van deze vrucht en vanaf het jaar 1000 na Christus droegen ze bij aan de verspreiding ervan in het Midden-Oosten en het Arabisch Schiereiland.



De geschiedenis van enkele van de meest bekende kruiden...



Citroengras neemt een prominente plaats in in de geschiedenis van de Aziatische keuken. De unieke smaak wordt al eeuwenlang gebruikt in traditionele gerechten met vlees, zeevruchten en groenten, en om marinades en gepekeld etenswaar op smaak te brengen. De oude Egyptenaren, Romeinen en Grieken gebruikten dit kruid, dat naar citroen ruikt, op veel verschillende manieren en waren op de hoogte van de vele voordelen ervan.

Marjolein heeft een buitengewoon lange geschiedenis. Dit kruid werd meer dan 3000 jaar geleden door de Egyptenaren gecultiveerd en door Hippocrates, de 'vader van de geneeskunde', gebruikt (460-370 v. Chr.). In de middeleeuwen werd marjolein vaak gecombineerd met tijm om een spiritueel reinigende wierook te maken die verdriet uit een huis kon verdrijven, met name wanneer een bewoner net was overleden.

Nootmuskaat werd al in de zesde eeuw na Christus verhandeld in de Griekse kolonie Byzantion (later bekend als Constantinopel en tegenwoordig Istanboel).

Men neemt aan dat de specerij zelfs Rome bereikte, waar deze als smaakstof werd verkocht.



De geschiedenis van enkele van de meest bekende kruiden...



Oregano dateert uit de tijd van Hippocrates, een Griekse arts (460-370 v. Chr.). De Grieken geloofden dat dit kruid was gemaakt door de godin Aphrodite. Zij wilde dat het een symbool van vreugde zou zijn dat in haar tuin groeide.

De Romeinen gebruikten oregano omdat ze het lekker vonden smaken en omdat het makkelijk was om te verbouwen. Hun liefde voor dit kruid zorgde ervoor dat het gebruik ervan zich door Europa en Noord-Afrika verspreidde.

Het gebruik van **pepermunt** wordt genoemd in oude Egyptische documenten uit 1550 voor Christus. Het werd ook gebruikt door de Romeinen. Middeleeuwse monniken gebruikten het als middel om hun tanden te poetsen.

Plinius de Oudere, een Romeinse natuuronderzoeker, schreef dat pepermunt in een kroon rond het hoofd gebonden moet worden om de geest en ziel te stimuleren.

Rozemarijn werd al sinds 500 voor Christus gebruikt door de oude Grieken en Romeinen. In Egyptische graven uit 3000 voor Christus werden zelfs gedroogde takjes rozemarijn gevonden.

Griekse geleerden droegen tijdens examens vaak een krans van het kruid op hun hoofd.



De geschiedenis van enkele van de meest bekende kruiden...



Salie heeft een lange geschiedenis als specerij. Het werd oorspronkelijk gebruikt in het oude Griekenland en Rome, en in Indiaanse en Chinese tradities.

Salie heeft vanwege zijn culinaire gebruiken een zeer lange en rijke geschiedenis. De Fransen produceerden ooit zoveel salie dat ze er thee van maakten. De Chinezen raakten gecharmeerd van de Franse saliethee en ruilden vier pond Chinese thee voor één pond saliethee.

Dragon wordt pas ongeveer 600 jaar verbouwd. Men denkt dat het rond de tiende eeuw naar Italië is gebracht door de Mongolen die het gebruikten als ademverfrisser en smaakmaker. Er wordt aangenomen dat Catharina van Alexandrië tijdens een bezoek aan paus Clemens VI in de veertiende eeuw dragon naar Frankrijk bracht.

Tijm wordt algemeen erkend als een van de meest gebruikte kruiden sinds het oude Egypte, waar het gebruikt werd als onderdeel van het balsemproces.

Tijm werd vaak gegeven aan Romeinse soldaten voordat ze naar de strijd trokken, als teken van moed. Ook in de middeleeuwen in Engeland werd tijm gegeven als afscheidscadeau aan soldaten en werd het kruid een populaire keuze in de keuken.





Slechts enkele bladeren van een kruid kunnen een saai gerecht omtoveren tot een buitengewoon gerecht. Als je basilicumblaadjes toevoegt aan tomatensaus heb je al snel de lekkerste pastasaus die je maar kunt wensen. Met oregano in plaats van basilicum ben je halverwege het maken van een onvergetelijke pizza. En een paar takjes munt geven courgettes een magisch tintje en maken ze nog lekkerder...

Hoewel het heel normaal is geworden om in de keukenkast te grijpen naar rozemarijn en pepermunt kun je misschien op een andere effectieve manier koken met kruiden en planten. Hoe? Nou, door etherische oliën te gebruiken!

Als je je afvraagt welke etherische oliën veilig zijn voor inname, welke oliën je kunt gebruiken en hoe, dan hebben wij de antwoorden voor je.

Alles over Plus-oliën in de keuken

Etherische oliën als
voedingssupplementen





Plus-oliën van Young Living

- Aromatische, geconcentreerde plantenextracten van planten, kruiden, vruchten en bomen
- Zorgvuldig verkregen door stoomdistillatie, koudpersen of harstappen
- Krachtiger dan gedroogde kruiden of planten





Plus-oliën van Young Living

- Heldere, frisse smaak van kruiden en citrusvruchten
- Geen zorgen over verwelkte kruiden of bedorven fruit
- Langdurige houdbaarheid
- Het is niet nodig om naar de winkel te gaan
- Smaakversterkers
- Geschikt om mee te koken en bakken
- Geniet van favoriete gerechten en dranken zonder kunstmatige toevoegingen en smaakstoffen



Plus-oliën

- Zelfde 100% zuivere etherische oliën
- Specifiek gelabeld voor inname
- Je kunt erop vertrouwen dat ze veilig zijn voor gebruik in recepten of dranken, mits de instructies op het etiket gevolgd worden





Niet elke etherische olie is hetzelfde!

Young Living garandeert dat de
etherische oliën hoogwaardig en
100% zuiver zijn.



Welzijn in een glas

- Voeg één of twee druppels Plus-olie toe aan water.
- Zo voeg je niet alleen een smakelijke, frisse smaak toe aan het water, maar kun je ook genieten van de voordelen van een gehydrateerd lichaam.





Koken met Plus-oliën

Wil je koken veel makkelijker en smakelijker maken?
Gebruik één of twee druppels van je favoriete olie.
Nu hoef je niet meer te snijden, hakken of voorbereiden!

Tips voor het koken met Plus-oliën



Etherische olie als vervanging

- Vergeet niet dat etherische oliën zeer geconcentreerd zijn!

Verdunnen

- Verdun de etherische olie **in een lipide voordat je de olie toevoegt aan een recept**, zo zorg je ervoor dat de olie door het hele gerecht verspreid wordt.
- Voor zoete gerechten kun je honing, siroop of boter gebruiken.

Wachten

- Maak je een warm **gerecht? Voeg dan de etherische olie op het laatst toe.**
- Houd er bij het bakken rekening mee dat een deel van de olie verdampt.



Omrekeningstabel voor Plus-oliën



1 geperste citrusvrucht

(citroen, sinaasappel, mandarijn)



10-15 druppels

1 eetlepel kruiden of specerijen

(oregano, salie, rozemarijn, tijm, venkel, marjolein, dille, koriander)



1 druppel of minder

1 theelepel kruiden of specerijen

Doop een tandenstoker in de Plus-olië. Draai de tandenstoker in de natte ingrediënten en meng.



Koken met Plus-oliën

- Begin met een kleine hoeveelheid
- Gebruik geleidelijk meer voor de juiste smaak
- Voeg de olie direct voor serveren toe
- Vergeet niet om etherische oliën te verdunnen met een basisolie
- Geniet van de smaken en geuren

Lemon+ en Orange+

Citrusoliën zoals **Orange+**, **Lemon+** en **Tangerine+** passen goed bij kip, zeevruchten, fruit, groentesalades en smoothies.



Dill+

Dill+ kan gebruikt worden voor zalm, aardappels en sauzen op basis van yoghurt.

Gebruik als garnering voor soepen of geroosterde groente.

Verdeel over een koude komkommersalade. Gebruik in aardappelsalades of op gebakken of geroosterde aardappels.

Gebruik om vis, lamsvlees of gerechten met ei meer smaak te geven.



Thyme+

Voeg **Thyme+** toe aan marinades voor gevogelte, pasta, polenta, groene bonen en gerechten met ei.



Basil+, Oregano+ en Rosemary+

Basil+, **Oregano+** en **Rosemary+** kunnen vis, groentesoep, groentebouillon, hartig brood, roerei, spreads, pasta en granen van meer smaak voorzien.



Peppermint+

Voeg **Peppermint+** toe aan koud water en warme of koude kruidenthee voor een verfrissende smaak.



Coriander+

Coriander+ voegt een warme, aardse smaak toe aan gerechten van over de hele wereld.

Deze olie geeft Latijns-Amerikaanse en Oosterse gerechten een authentieke smaak.

Voeg toe aan je favoriete dressings en marinades voor een frisse smaakdimensie.



Black Pepper+

Black Pepper+ geeft je favoriete soep, rub of marinade meer pit en kan in plaats van gemalen zwarte peper gebruikt worden. Zwarte peper is het meest gangbare en meest smaakvolle lid van de peperfamilie.



Clove+

Voor zoetere en hartigere gerechten is er **Clove+**. Clove+ is geconcentreerder dan de kruidnagels die al eeuwenlang in gerechten over de hele wereld gebruikt worden.



Cumin+

Slechts een druppel **Cumin+** kan het verschil zijn tussen een middelmatige en een onvergetelijke chili, curry of stoofpot. Cumin+ heeft een warme, aardse smaak en geur met een zoete, bittere noot. Perfect dus voor wintergerechten!



Ginger+

Ginger+ is een uitgesproken, veelzijdige olie die goed is om bij de hand te houden. Het maakt niet uit of het gaat om een zoet of hartig gerecht, want Ginger+ valt altijd op in de menigte!



Cinnamon Bark+

Cinnamon Bark+ is een geconcentreerde, krachtige olie die goed past bij diverse klassieke gerechten. Gebruik deze olie om je favoriete gerechten een warmere smaaksensatie te geven.



Nutmeg+

Nutmeg+ heeft een zoete en uitgesproken pittige smaak. Deze olie is vooral handig voor het versterken van de smaak van wintergroenten zoals pompoen en zoete aardappel. Deze scherpe specerij voegt een warme, nostalgische smaak en geur toe aan kruidencake of een kop thee.



Cardamom+

Cardamom+ ontstaat door kardemomzaden met stoom te destilleren. De volle smaak is een herkenbare toevoeging aan zowel zoete als hartige gerechten, van Zweeds gebak tot Indiase curry's. Deze olie mag in geen enkele keuken ontbreken! Kan ook gebruikt worden als warme, kruidige toevoeging aan warme dranken.



Fennel+

Fennel+ heeft een dropachtige smaak en kan gebruikt worden om een heerlijke smaak te geven aan sauzen, soepen, marinades en gebak.

Voeg na een grote maaltijd een druppel toe aan warm water om een kop smaakvolle thee te maken.

Dit is een belangrijk ingrediënt in diverse specerijmengsels, waaronder Chinees vijfkruidenpoeder.



Lemongrass+

Citroengras neemt een prominente plaats in in de geschiedenis van de Aziatische keuken. De unieke smaak wordt al eeuwenlang gebruikt in traditionele gerechten met vlees, zeevruchten en groenten, en om marinades en gepekeld etenswaar op smaak te brengen.

Voeg een druppel toe aan warm water of je favoriete thee om van de frisse citrussmaak te genieten.



Lavender+

Lavender+ kan gebruikt worden om gerechten en dranken een delicate, bloemachtige smaak te geven die goed past bij citrus en kruiden.

Doop een tandenstoker in Lavender+ en draai deze rond in een marinade voor kip en lamsvlees.

Voeg één of twee druppels toe aan cakebeslag en limonade.



Marjoram+

Gebruik **Marjoram+** om marinades voor vlees en vis op te fleuren, met name kalfsvlees, kip en lamsvlees. Kan ook gebruikt worden om gesauteerde of geroosterde groenten zoals aubergine en zierpompoe meer smaak te geven.

Geef een fles olijfolie een smaakboost met een druppel Marjoram+ en gebruik voor dressings, marinades en dips.



Parsley+

Parsley+ is een goede toevoeging aan gerechten met tomaat, gebakken aardappels en gerechten met groente of ei. Past vooral goed bij komkommer, gedroogde bonen, rundvlees, kip, citroen, knoflook, champignons, paprika en pompoen. Past goed bij andere smaakmakers en is lekker op zichzelf.



Tarragon+ en Sage+

Tarragon+ past goed bij vis, vlees, soepen en stoofpotten, en wordt vaak gebruikt in gerechten die tomaat en ei bevatten. Dragon voegt een kenmerkende smaak toe aan sauzen.

Sage+ heeft een volle, hartige smaak die goed past bij zeevruchten, groenten, soepstengels, maïsbrood, muffins en andere hartige broden.





Lime+

Lime+ voegt een unieke citrusmaak en heerlijk scherp vleugje citrus toe aan eten of drinken.

Geef water of NingXia Red® een scherpe smaak door twee of drie druppels toe te voegen en gedurende de dag te drinken.

Gebruik Lime+ als natuurlijke smaakverbeteraar in sauzen en marinades of gebruik één of twee druppels per 60 ml van je favoriete vruchtensap, groentesap of smoothie.

Of je deze olie nu toevoegt aan dranken voor een frisse smaak of gerechten wat extra pit wilt geven met een vleugje citrus, Lime+ doet het hele jaar aan de zomer denken!



Grapefruit+

Grapefruit+ heeft een scherpe citrusmaak en is een lekkere toevoeging aan vruchtensap, groentesap en smoothies. Gebruik één tot twee druppels olie per 60 ml.

De smaak is vooral heerlijk in de zomer in zelfgemaakte ijslollies en sorbets, marinades, dressings en desserts.

Geef water of NingXia Red® een scherpe smaak door twee of drie druppels toe te voegen en gedurende de dag te drinken.





Met de Plus-oliën van Young Living kun je op een makkelijke manier gezond en smakelijk koken, of je nu fruitsmaken toevoegt aan sorbets en ijsjes of glazuur, dipsauzen en dranken maakt.

Fleur jouw keuken op met de Plus-oliën van Young Living!

