

Colecciones Mi Tienda



Instagram icon @mr.1866_

Tiendas MR1866, Calle del Desengaño 22, 28004, Madrid, España. WhatsApp icon +34 663 55 54 07

by Manuel Riesgo



Aceites esenciales para cocinar

En MR1866 nos encantan los aceites esenciales, y es que, cuanto más los conocemos más usos les encontramos. Por eso, en esta edición de Colecciones Mi Tienda MR1866 te contamos cómo usar los aceites esenciales para cocinar con total seguridad. Porque como ya hemos dicho en diferentes ocasiones, los aceites esenciales son puros y concentrados, y es normal que tengas dudas, si son seguros, cuándo debes usarlos, cómo y en qué cantidades.

¿Puedo cocinar con aceites esenciales?

Lo primero que vamos a aclarar es que Sí podemos utilizar aceites esenciales en la cocina, pero NO cualquier aceite esencial.

La razón, es porque hay aceites esenciales que son tóxicos para su consumo humano, como, por ejemplo, el cedro o incluso el aceite esencial de menta poleo, que, aunque podemos tomarlo en hierba para una infusión, en aceite esencial está

contraindicado. Además de su toxicidad, en la cocina, deben consumirse aceites esenciales que den buen gusto al paladar y que puedan incluirse en las recetas.

¿Lo pueden tomar los niños?

Cuando empleamos aceites esenciales 100% naturales en una receta, las cantidades son realmente mínimas. Así que resultan seguros para el consumo humano incluyendo los niños. Es más, esta es una opción para que los más pequeños de la casa, puedan beneficiarse de las propiedades de estos aceites esenciales. Pero por ninguna razón, deben consumirlo directamente sin haberlos diluido previamente.

Importante:

Los aceites esenciales que se puedan utilizar para la cocina deben ser 100% naturales. Aquellos que contengan solventes son mezclas o reconstituciones, por tanto, no son aptos para el consumo.

Si tienes alguna inquietud o sugerencia no dudes en ponerte en contacto a través del WhatsApp +34 66 355 54 07 o visitarnos en nuestras tiendas en Calle del Desengaño 22, Madrid 28004 o Calle Ponzano 91, Madrid 28003. ¡Te esperamos!





Aceites esenciales

Beneficios de su uso en la cocina

Sazonadores: los aceites esenciales no tienen ningún aporte desde el punto de vista nutricional porque no contienen vitaminas, minerales, ni proteínas. Sin embargo, pueden resultar excelentes sazonadores, tanto para platos dulces como salados, lo que nos permite reducir los aportes de sal, azúcar, especias y materias grasas que generalmente agregamos a las comidas para darles más sabor.

Buenas sensaciones: aunque la dosis usada es realmente pequeña, sus propiedades terapéuticas pueden ayudarnos tanto para la digestión como a nivel emocional.

Alternativa saludable: son ideales para aromatizar un sinfín de platos con tan solo unas gotitas. Lo que nos permite sustituir las sustancias aromáticas artificiales.

Ten en cuenta

- Los aceites esenciales utilizados en la cocina deberán ser de uso alimentario y de buena calidad.
- Algunos de ellos no son recomendables para consumo humano por su posible toxicidad.
- Los aceites esenciales no son miscibles en agua, por lo tanto, deben incorporarse de forma preferente a la fase grasa de las preparaciones.
- Al ser volátiles, deben incorporarse cuando la cocción ha terminado.
- Al ser sustancias concentradas, no se necesita gran cantidad, con un par de gotas ya se consigue aromatizar el plato.



Top 10

Limón: ideal para preparar bebidas y platos a base de pescados o mariscos.

Orégano: perfecto en salsas para pastas, arroces y guisos.

Toronja: la mejor combinación para tus vinagretas, postres o mariscos.

Canela: en bebidas, tés, postres y guisos funciona de maravilla.

Romero: úsalo en salsas, vinagretas, guisos y vegetales.

Tomillo: perfecto para los aderezos y vinagretas.

IMPORTANTE

Cilantro: una o dos gotas en tus salsas, pico de gallo y guacamole harán la diferencia.

Menta piperita: ideal para perfumar postres.

Naranja dulce: como endulzante o aromatizador de bebidas y postres.

Lemongrass: como saborizante en curries, sopas y pastas de curry. También es muy popular en su forma de té.

Sugerencias

- Añade 1 gota de esencia de mandarina o de naranja dulce a un yogurt natural.
- Añade 1 gota de limón, 1 gota de naranja dulce y 1 gota de jengibre a una cuchara de aceite de oliva, mezcla con el zumo de una naranja y empléalo como aderezo de una ensalada de frutas.
- Si prepararas una tarta de queso, puedes mezclar 4 gotas de esencia de limón con el queso fresco.





Recetas

Mousse de chocolate negro y menta

¿Qué necesitas?

- 5 onzas de chocolate oscuro (70% cacao).
- 3 cucharadas de aceite de coco.
- 1 taza de crema para batir.
- 1 cucharada de azúcar en polvo.
- 3 gotas de aceite esencial de menta piperita.

Paso a paso

1. Coloca la crema de batir, el azúcar y el aceite esencial de menta piperita en un recipiente grande. Bate a velocidad alta hasta obtener picos firmes, más o menos 1-2 minutos. Separa 4 cucharadas de crema para decorar los vasos de mousse.
2. Coloca el aceite de coco en un recipiente de cristal y derrítelo en el microondas. Agrégale el chocolate y mézclalo bien. Caliéntalo nuevamente en el microondas en intervalos de 20 segundos, revolviéndolo cada vez que lo saques para verificar si el chocolate se derritió. Tan pronto el chocolate se derrita sácalo del microondas y déjalo reposar a temperatura ambiente unos 5 minutos, revolviéndolo de vez en cuando para mantener su textura viscosa.
3. Combina el chocolate derretido y la crema de batir lentamente utilizando una espátula y evitando que la crema pierda el volumen.
4. Sirve el mousse en unos vasos decorativos y refrigéralos por una hora.



Salsa de ajo y orégano

Aproximadamente ½ taza de salsa

¿Qué necesitas?

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen.
- 1 cucharita de vinagre balsámico.
- 1 cucharita de tomillo seco.
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja (opcional).
- 2 gotas de aceite esencial de ajo.
- 2 gotas de aceite esencial de orégano.
- ¼ cucharita de sal.

Paso a paso

1. Coloca el aceite de oliva extra virgen y el vinagre balsámico en un recipiente pequeño.
2. Frota el tomillo seco entre tus dedos y agrégalo al recipiente con el aceite. Agrega las hojuelas de pimienta roja y la sal. Mezcla bien.
3. Añade las gotas de aceite esencial de ajo y orégano. Combina bien y sirve con pan o vegetales.

Aceite de tomillo y limón

¿Qué necesitas?

- 100ml de aceite de oliva virgen extra ecológico.
- 1 gota de aceite esencial de tomillo.
- 1 gota de aceite esencial de limón.

Paso a paso

1. Ponemos todo en un bote con tapa y mezclamos bien. (Es recomendable dejarlo reposar 15 días para que sus aromas se equilibren). ¡ Listo !

Plátanos con canela

¿Qué necesitas?

- 4 plátanos maduros.
- 1 limón.
- 2 cucharas soperas de miel.

Paso a paso

1. Aplastar los plátanos con el tenedor. Verter encima el zumo de limón.
2. Mezclar bien el aceite esencial de canela con la miel. Verter en el puré de plátano y mezclar.

OIL ESSENS MADRID

Esencias que te harán recordar

Nueva colección temática de aceites esenciales.



PACK DE 3 ESENCIAS €15,00 IVA INCLUIDO



Encuétralas en: Calle de la Cruz 33, 28012 Madrid.



DIONISIO GARCIA
DROGUERÍA

@dg.1975_



EXCLUSIVAS MEZCLAS

Productos recomendados



Aceite de coco orgánico alimentario

200 ml = 3,51 €
500 ml = 6,90 €
800 ml = 9,40 €



Aceite esencial de canela

10ml = 4,84 €



Aceite esencial de lemongrass

10ml = 4,84 €
20ml = 9,90 €



Aceite esencial de naranja

10 ml = 4,84 €



Aceite esencial de romero

10ml = 4,84 €



Cacao puro en polvo

200 gr = 7,90 €



Aceite esencial de hierbabuena

20ml = 6,50 €



Aceite esencial de menta piperita

20ml = 6,50 €

Para mayor información: +34 91 299 0380 / pedidos@tiendasmr1866.com / Entrega a domicilio

● Calle de Ponzano 91, 28003 / Madrid - España

● Calle del Desengaño 22, 28004 / Madrid - España

Colecciona nuestras ediciones: Si te interesa coleccionar nuestro folleto, envía un mensaje al: +34 663 55 54 07 y te lo enviaremos con tu próximo pedido.