

Čierne korenie

Najznámejší spôsob jeho použitia je v kuchyni, kde esenciálny olej z čierneho korenia dodá jedlám výraznú chuť. Môže sa však používať aj interne alebo aromaticky na dosiahnutie rôznych zdravotných účinkov.

Hlavné výhody:

- Zvýrazňuje chuť jedla
- Vysoký obsah monoterpénov a seskviterpénov
- Pri miestnej aplikácii vytvára na koži pocit tepla

Použitie:

- Spojením dvoch kvapiek s frakcionovaným kokosovým olejom vytvoríte prehrievajúcu, upokojujúcu masáž.
- Pridajte jednu kvapku do mäsa, polievok, predjedál a šalátov.
- Pridajte jednu kvapku esenciálneho oleja z čierneho korenia do marinády na steaky.
- Zmiešajte čierne korenie s olejom z vňate koriandra, aby ste dali jedlu korenistý nádych.
- Užívajte jednu kvapku interne každý deň pre antioxidantné účinky.

