



Kochbuch

www.deaf-oil.club



www.deaf-oil.club: Kochbuch

Im Deaf-Oil-Club sind verschiedene Gruppen.
Wir sind die Kochbegeisterten ;-)))

Was Du in unserem Buch findest:

- Unsere Gruppe S. 1
- Welche Öle kann man trinken? S. 2
- Welche Öle kann man essen? S. 3
- Übersicht: Empfehlung für die Anwendung S. 4
- Übersetzung der englischen Namen S. 5
- Anwendungsbeispiele für jedes Öl S. 6/7
- Tipps zur sicheren Anwendung S. 8
- Preise für Nicht-Mitglieder und Mitglieder S. 9
- Sinnvolle „Pakete“ und wie fange ich an?..... S. 10
- Wer hat Lust auf eine Kochgruppe? S. 11
- Unsere Lieblingsgerichte ab S. 12
- Und noch mehr Ideen ab S. 18
- Schon gewusst? Emotionale Wirkung der Öle S. 22
- Wie schaffen die Öle das? S. 23
- Der EO-Guide S. 24
- Und hier kommt Deine Gruppe S. 25

Wenn Du selber auch Ideen oder neue Rezepte hast,
melde Dich gerne bei uns!

Dein Deaf Oil Club



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Wir sind:

GL

SH

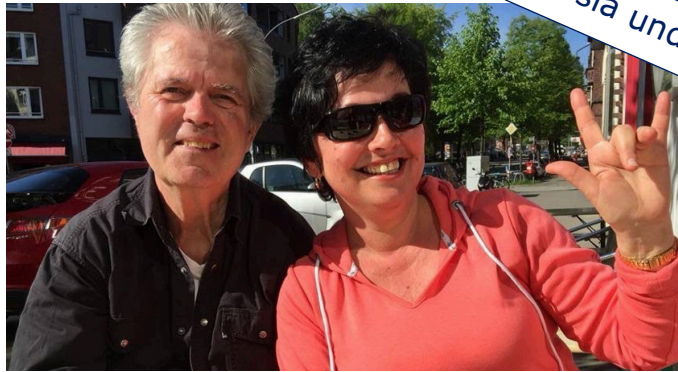
SPÄTERTAUBT

GSD

HÖ MIT DGS

Hamburg, 3. Dezember 2022

Unsere Gruppe



Gosia und Mathias

Fadila



Marga



Von links: Marga,
Gosia, Mathias,
Fadila, Birgit

Welche Öle kann man trinken?



Die Hauptöle zum Trinken:

Zitrone
Wilde Orange
Grapefruit
Limette
Mandarine
Pfefferminze
Smart & Sassy

Jeweils nur 1 Tropfen in ein Glas
Wasser, Saft, Smoothie, Tee, Sekt oder Cocktail.

Vorsicht: Diese Öle nicht in Plastikflaschen verwenden! Denn die Öle greifen Plastik an!! Ein Vorteil ist aber, dass diese Öle auch Mikro-Plastik in unserem Körper auflösen!! Das ist doch super ;-))



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Welche Öle kann man essen?

Alle Öle, die man trinken kann, kann man auch essen, zB in Süßspeisen, Eis, Nachtisch, Dips, Saucen, uvm.

Weitere Öle zum Kochen sind zB:

Basilikum, Fenchel, Gewürznelke, Ingwer, Kardamom, Korianderblätter, Koriandersamen, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian, Zimt, Zimtrinde, Zitronengras.

Alle Öle in diesem Buch kannst Du essen.

Aber Öle sind viel stärker als Kräuter!! Daher bitte jeweils nur 1 Tropfen oder noch weniger verwenden!! Zum Beispiel einen Zahnstocher in Basilikum oder Oregano eintauchen und in das Essen rühren.

Tipp für aromatische Zahnstocher:

1 Glas mit Deckel.

½ cm Fraktioniertes Kokosöl.

5-10 Tropfen Deines Lieblingsöls (zB Peppermint, Cinnamon oder Smart & Sassy als Appetitzügler ;).

Die Zahnstocher 8 Stunden im Glas stehen lassen.

Dann herausnehmen und 24 Stunden auf einem Teller trocknen.

Dann die Zahnstocher in eine kleine Dose oder Glas mit Deckel umfüllen und nach Bedarf verwenden. Viel Spaß!



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Übersicht: Empfehlung für die Anwendung

Trinken	Kochen	Salat	Backen und Desserts
Lemon	Lemon	Lemon	Lemon
Wild Orange	Wild Orange	Wild Orange	Wild Orange
Grapefruit	Grapefruit	Grapefruit	Grapefruit
Lime	Lime	Lime	Lime
Tangerine			Tangerine
Peppermint			Peppermint
Smart & Sassy			
Clove	Clove		Clove
Lemongrass	Lemongrass		
	Basil	Basil	
Bergamot			
	Cardamom	Cardamom	Cardamom
Cassia	Cassia		Cassia
	Cilantro	Cilantro	
	Cinnamon		Cinnamon
	Coriander	Coriander	
	Fennel	Fennel	
	Ginger	Ginger	Ginger
	Marjoram	Marjoram	
	Oregano	Oregano	
	Rosemary		
	Thyme		

Tipp:

Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Probiere ruhig aus!

Übersetzung der englischen Namen

Englischer Name	Deutscher Name
Basil	Basilikum
Bergamot	Bergamotte
Cardamom	Kardamom
Cassia	Zimtersatz
Cilantro	Korianderblätter
Cinnamon	Zimtrinde
Clove	Gewürznelke
Coriander	Koriandersamen
Fennel	Fenchel
Ginger	Ingwer
Grapefruit	Pampelmuse
Lemon	Zitrone
Lemongrass	Zitronengras
Lime	Limette
Marjoram	Majoran
Oregano	Oregano
Peppermint	Pfefferminze
Rosemary	Rosmarin
Smart & Sassy	hübsch & lässig
Tangerine	Mandarine
Thyme	Thymian
Wild Orange	Wilde Orange

Info:

DōTERRA ist eine amerikanische Firma.
Daher haben die Öle englische Namen.



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Anwendungsbeispiele für jedes Öl

Basil: wird viel in der italienischen Küche verwendet. Geben Sie 1 Tropfen in eine Vinaigrette oder Sauce; oder träufeln Sie es auf frisches Brot.

Bergamot: Einfach einen Tropfen in heißes Wasser oder als Zusatz in den Tee.

Cardamom: für Brot, Smoothies, Fleisch und Salate.

Cassia: Rezepte mit Zimt durch Cassia ersetzen. 1 Tropfen Lemon und 1 Tropfen Cassia in Wasser als Getränk.

Cilantro: zu Pommes Frites, Salaten und Dips.

Cinnamon: 1 Tropfen in heißes Wasser oder Tee geben. Rezepte mit Zimt durch Cinnamon ersetzen.

Clove: 2 Tropfen in Wasser als würziges Getränk. Beim Backen von süßen Leckereien anstelle Nelke.

Coriander: ideal für Suppen, Salate, herzhafte Speisen, zB. 1 Tropfen in Curryrezepte. Für den Magen entspannend.

Fennel: schmeckt nach Lakritz für Suppen, Salate, herzhafte Speisen. 1 Tropfen in Wasser oder Tee als Getränk.

Ginger: für süße Speisen, zB. für Lebkuchen oder Ingwerkekse und für herzhafte Gerichte.

Grapefruit: macht jedes Getränk fruchtig und leicht säuerlich, zB in Wasser oder für einen Smoothie.

Lemon: 1 Tropfen in ein Glas Wasser als erfrischendes Getränk oder zB 6 Tropfen in einen Zitronenkuchen.

Anwendungsbeispiele für jedes Öl

Lemongrass: wird gern in der asiatischen Küche verwendet, zB in Suppen, Tees und Curry-Gerichten. Ideal mit Basil oder Cardamom.

Lime: peppt viele Getränke und Gerichte auf, zB 1 Tropfen zum Lieblings-Slush-Eis, Smoothie oder Cocktail. In Salatdressing oder Salsa.

Marjoram: in Suppen, Saucen, Salat oder Fleischgerichte.

Oregano: ist sehr scharf, sehr sparsam verwenden. In der italienischen Küche für Pasta- und Pizzasaucen. Ideal für Suppen, Salate und herzhafte Speisen.

Peppermint: ist der "Auffrischer" für alle Getränke, Smoothies, Wasser. Tipp für heiße Tage: 1 Tropfen in einem Glas Wasser mit frisch geschnittenen Früchten (zB Limetten).

Rosemary: um die Lieblingsspeise aufzupeppen oder ein Fleischgericht.

Smart & Sassy: ist der „Hungerstopp“. Vor dem Essen 1 Tropfen in Wasser, Tee oder in einen Lieblings-Smoothie.

Tangerine: für süße Backwaren, Desserts und alle Getränke. Im Sommer für ein Eis am Stil. Gerne zusammen mit Cinnamon oder Clove.

Thyme: ideal für Fleischmarinaden.

Wild Orange: ist der Star unter den Ölen! Wer mag den süßen und berauschenden Duft nicht? Wild Orange kann mit allen Gerichten, Backrezepten und Getränken kombiniert werden.



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Tipps zur sicheren Anwendung

Vorsicht:

Weniger ist mehr – daher sehr vorsichtig anwenden – besonders intensiv sind die Kräuteröle. Hier reicht manchmal eine Spitze vom Zahnstocher für einen tollen Geschmack!

Vorsicht:

Ätherische Öle können Hautreizungen hervorrufen. Schwangere, stillende oder sich in ärztlicher Behandlung befindende Menschen sollten vor der Einnahme Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

Vorsicht:

Bei Auftragen von Zitrusölen auf der Haut: bitte 12 Stunden Sonnenlicht und UV-Strahlen vermeiden!

Vorsicht:

Kontakt mit Augen, Innenohr und empfindlichen Bereichen vermeiden.

Tipp:

Wenn ein Öl doch einmal in die Augen kommt: Fraktioniertes Kokosöl von dōTERRA oder ein neutrales Küchen-ÖL auf ein Taschentuch und auf die Augen halten. Denn Öl neutralisiert die Schärfe! Das Gesicht Nicht mit Wasser spülen!!! Denn Wasser verdoppelt die Wirkung!!

Info: Da wir alle Laien sind gilt: eine Haftung ist ausgeschlossen.

Spartipp:

Wenn Du eine Gruppe hast, kannst Du zB 15 ml bestellen und in diese dōTERRA-Probefläschchen abfüllen. Dann könnt Ihr Euch die Kosten teilen.



Döterra-Preise für Mitglieder (MG) und für Nicht-Mitglieder (NMG)

Produkt	ml	NMG-Preis	MG-Preis	PV
Basil	15	31,00 €	23,25 €	22,5
Bergamot	15	45,67 €	34,25 €	33,0
Cardamom	5	40,00 €	30,00 €	29,0
Cassia	15	29,00 €	21,75 €	21,0
Cilantro	15	40,00 €	30,00 €	29,0
Cinnamon	5	33,00 €	24,75 €	24,0
Clove	15	21,67 €	16,25 €	16,0
Coriander	15	38,33 €	28,75 €	28,0
Fennel	15	23,00 €	17,25 €	16,5
Ginger	15	67,67 €	50,75 €	49,0
Grapefruit	15	24,67 €	18,50 €	18,0
Lemon	15	17,00 €	12,75 €	12,5
Lemongrass	15	15,33 €	11,50 €	11,0
Lime	15	20,33 €	15,25 €	14,5
Marjoram	15	29,00 €	21,75 €	21,0
Oregano	15	35,67 €	26,75 €	26,0
Peppermint	15	31,67 €	23,75 €	23,0
Rosemary	15	23,00 €	17,25 €	16,5
Smart & Sassy	15	38,33 €	28,75 €	28,0
Tangerine	15	23,67 €	17,75 €	17,0
Thyme	15	47,67 €	35,75 €	34,5
Wild Orange	15	15,33 €	11,50 €	11,0

Tipp:

Mitglieder von **Döterra** erhalten
die Öle mit 25% Rabatt!!
Die Mitgliedsgebühr beträgt
23,75 € für 1 Jahr.



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Sinnvolle „Pakete“ und wie fange ich an?

Es gibt sinnvolle „Pakete“ für den Anfang, wenn Du nicht gleich alle Öle auf einmal haben möchtest.

1. Paket:

Am einfachsten sind die Citrus-Öle,

- weil sie sehr beliebt sind
- weil sie sehr günstig sind
- weil Du sie in fast allem verwenden kannst

Besonders Lemon, Wild Orange, Grapefruit und Lime.

2. Paket:

Cassia, Clove, Smart & Sassy und Tangerine.

3. Paket:

Basil, Oregano, Marjoram und Rosemary.

4. Paket:

Lemongras, Peppermint, Ginger und Fennel.

5. Paket:

Die restlichen Öle sind zum Teil die teuersten: Bergamot, Cardamom, Cilantro, Cinnamon, Coriander, Thyme.

So kannst Du langsam
Dein Öle-Repertoire erweitern.
Viel Spaß dabei! ;-)))

Wer hat Lust auf eine Kochgruppe?

Nun geht es aber endlich los! ;-))

Suche Dir nette Leute, mit denen Du zusammen die Öle ausprobieren möchtest.

Ihr trefft Euch 1 x im Monat.

Jedes Mal überlegt jemand anderes sich ein Gericht, das Ihr zusammen kocht. Ihr könnt zusammen entscheiden, oder Euch überraschen lassen. Jedes Mal ist es spannend!

Ihr tauscht Euch aus über Eure Erfahrungen und lernt dazu!

Zu Hause experimentiert Ihr weiter ;))

Wenn Ihr ein tolles Rezept gefunden habt, könnt Ihr uns Bescheid sagen. Dann nehmen wir Euer Rezept in dieses Buch auf ;) Gerne mit Foto oder Gruppenname ;)

Melde Dich bei uns – wir schicken Dir gerne die Öle zu!

deaf-oil.club/kontakt



Dein Deaf-Oil.club



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Meine Empfehlung für die Anwendung



Ich bin Mathias,

ja, auch Männer interessieren sich für die ätherischen Öle von dōTERRA. Ich würde mich freuen, wenn wir Männer noch mehr Zuwachs bekämen ;)

Ich empfehle:

Baileys mit Peppermint!

Besonders die Frauen freut das sehr ;))



Komm in mein Team ;-)
Mathias Runge, Gl, Hamburg, Germany
dōTERRA ID 12522348
www.mydoterra.com/gumrunge

Meine Empfehlung für die Anwendung

Ich bin Gosia,

mir fallen so viele Gerichte ein, die durch die ätherischen Öle von dōTERRA noch viel besser schmecken!
Ich empfehle:



Salat mit Lemon

Salat klein schneiden
½ Zitrone
3-4 Tropfen Lemon
Salz und Pfeffer

Komm in mein Team ;-)
Gosia Runge, Gl, Hamburg, Germany
dōTERRA ID 12522348
www.mydoterra.com/gumrunge



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Meine Empfehlung für die Anwendung



Ich bin Marga, und ich bin ganz Öle-begeistert! Ich empfehle die ätherischen Öle von dōTERRA zum Beispiel für:



Gin Tonic mit Lemon, Limette oder Ingwer

2 kleine Gläser Gin (Wodka)
125 ml Tonic Water
große Eiswürfel
Limetten
4-5 Tropfen Limetten (Lime)



Komm in mein Team ;-)
Margarete Pankau, Gl, Hamburg, Germany
dōTERRA ID 7142505
www.mydoterra.com/margaretepankau

Meine Empfehlung für die Anwendung

Ich bin Fadila,

ich habe viele Ideen für
die ätherischen Ölen von
dōTERRA! Ich empfehle:



Apfeltorte mit Cinnamom (Zimtrinde) oder Cassia (Zimtersatz)

Rührteig wie immer, nur mit 2-3
Tropfen Cinnamon oder Cassia.

Cinnamon ist sehr stark. Daher
nur wenig Tropfen nehmen. Erst
probieren. Später kann man mehr
nehmen, je nach Geschmack.

Komm in mein Team ;-)
Fadila Bedouhene-Schmurlack, Gl,
Hamburg, Germany
dōTERRA ID 12522316
www.mydoterra.com/fadilaschmurlack



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Meine Empfehlung für die Anwendung



Ich bin Birgit, und
normalerweise habe ich wenig
Lust zum Kochen und Backen.
Aber mit den ätherischen Ölen
von dōTERRA will ich plötzlich
alles auszuprobieren! ;-)))

Ein leckeres Wintergetränk:

Man nehme:

1 Orange auspressen
Etwas frischen Ingwer
Kochendes Wasser dazu

Und dann jeweils:

1 Tropfen Wild Orange
1 Tropfen Ginger (Ingwer)



Komm in mein Team ;-)
Birgit Thurm, Hö, Hamburg, Germany
dōTERRA ID 5936934
www.mydoterra.com/thurm

Meine Empfehlung für die Anwendung



Unknown ;))



Avocado-Dip mit Lemon

Avocado klein rühren,
Gurken und Zwiebeln in
kleine Würfel,
Salz und Pfeffer,
1-3 Tropfen Lemon



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Und noch mehr Ideen



Gosia, siehe S. 13



Couscous mit Skrimps
und Lemon



Basilikumpaste mit Basil
Frischen Basilikum, Knobi und
Mandeln klein schneiden.
Alles in den Mixer mit Olivenöl
und etwas Salz und natürlich
einen Tropfen „Basil“-Öl



Gebratenes Gemüse
mit Oregano

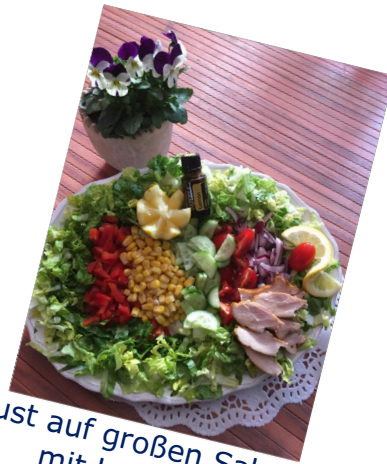


Muffins mit Wild
Orange

Und noch mehr Ideen



Lemon auf
Fischstäbchen
mit Kartoffelecken



Lust auf großen Salat
mit Lemon?



Kleiner Salat mit Lemon und
Wild Orange. Man kann auch
mehrere Öle kombinieren.



Meine Sammlung ist noch
lange nicht fertig ;))



Quarkspeise mit
Lemon



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Und noch mehr Ideen



Marga, siehe S. 14

Gefüllte Paprika
mit Lemon/Thymian



Schafskäse, körniger Frischkäse,
mit 1 Ei und je 1 Tropfen Lemon
und Thymian verrühren und
in die offene Paprika.

30 Minuten bei 180 Grad backen.



Ein besonderer Tipp:
Etwas Olivenöl mit je 1-2 Tropfen Lemon und Thymian
mischen und das untere Blech damit einschmieren!
Den Rest kurz vor dem Servieren auf die fertige Paprika
träufeln – hmmm lecker ;))

Und noch mehr Ideen



Fadila, siehe S. 17



Eischnettorte mit Lemon



Salat mit Lemon



Gemüsepfanne mit Lemon



Orangentorte
mit Wild Orange



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Schon gewusst? Emotionale Wirkung der Öle

Ätherische Öle können auch eine emotionale Wirkung haben!
Du kannst es gerne ausprobieren!

Einfach einen Tropfen
in der Hand verreiben,
die Hände vor das Gesicht
halten und tief inhalieren.
5 x wiederholen.



Ich habe zB einmal angefangen zu weinen, weil ein Öl mich
so tief berührt hat! Also bitte nicht wundern, wenn Ihr auch
einmal „komische Gefühle“ habt, mit denen Ihr nicht
rechnet!

Die ätherischen Öle von dōTERRA sind so rein und von so
hoher Qualität, dass unsere eigene Natur in uns reagiert. Wir
sind ja auch Natur, und die Öle sind auch Natur. Daher
erkennt unser Innerstes die tiefe Verbindung.

Wenn Du nicht gleich etwas fühlst, sei bitte nicht enttäuscht!
Dann versuche einfach nur herauszufinden, ob Du ein Öl
magst!

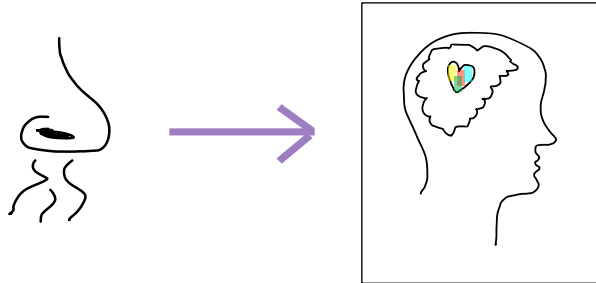
Die Zitrusöle sind hierfür besonders gut geeignet! Denn sie
sind meistens stimmungsaufhellend. Zum Beispiel: Lemon,
Bergamot, Lime, Mandarine, Wild Orange oder Grapefruit.

Eine Mischung aus belebenden Ölen heisst „Citrus Bliss“. Es
lohnt sich, diese Mischung auszuprobieren!
Mit „fraktioniertem Kokosöl“ gemischt, ergibt es ein
herrliches Parfüm.

Wie schaffen die Öle das?

Die Moleküle der ätherischen Öle sind winzig klein. Über die Nase nehmen wir Gerüche wahr. Die winzigen Moleküle gehen sofort ins Gehirn, ins „limbische System“.

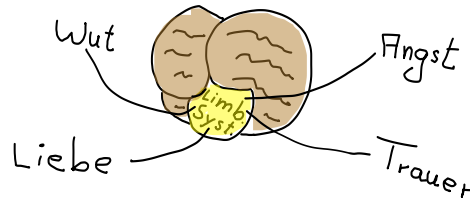
Über die Nase
nehmen wir
Gerüche wahr:



Im limbischen System sitzen unsere Gefühle:

- Angst
- Liebe
- Trauer
- Wut

und unsere Erinnerungen.



Daher kann ein ätherisches Öl ein Gefühl oder eine Erinnerung auslösen! Probiere einmal an Lavendel zu riechen. Magst Du es? Magst Du es nicht? Viele Menschen mögen Lavendel gerne. Andere finden es furchtbar ;)

Ob Du es willst, oder nicht: Lavendel kann Dich in 2 Minuten entspannen! Jedes ätherische Öl hat eine andere Wirkung. Daher können wir unsere Gefühle mit den ätherischen Ölen von dōTERRA bewusst beeinflussen.

Probiere es aus! Es schadet nicht ;))

Dein Deaf-Oil.club



www.deaf-oil.club
Kochbuch

Der EO-Guide

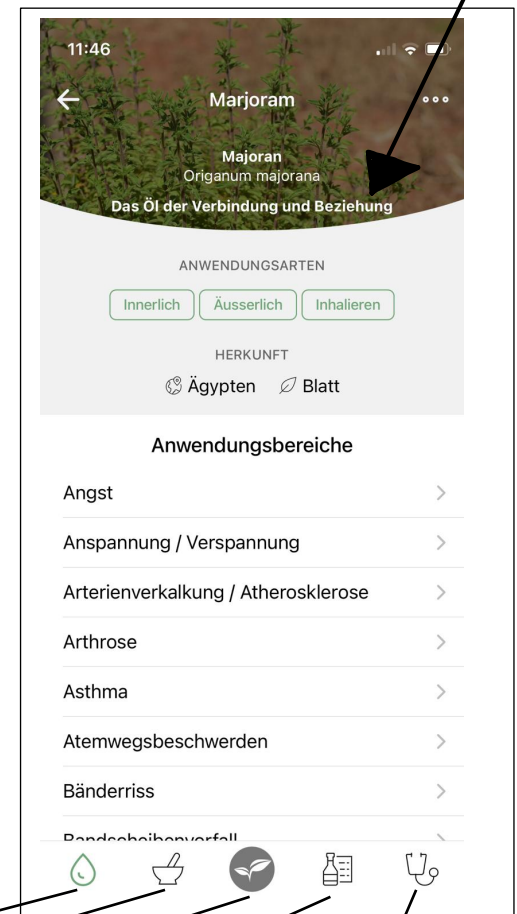
In der EO-Guide-App findest Du alle Infos zu den Ölen. Du kannst sie für 4,99 € aus dem Internet downloaden.

So ist zB Marjoram „Das Öl der Verbindung und Beziehung“:

Die EO-Guide-App:



4,99 € im App Store



Im EO-Guide findest Du zB Hinweise auf Krankheiten, bei denen zB Marjoram unterstützen kann.

Öle / Mischungen / Infos / andere Produkte / Krankheiten

Und hier kommt Deine Gruppe



Schicke uns einfach Deine Ideen und Fotos von Dir und deiner Gruppe und Euren Gerichten. Hmm lecker ... dann können wir alle voneinander lernen!

Dein Deaf-Oil.club

Titelseite Foto:	Marga Pankau
Titelseite Zeichnung:	Pinky Aiello
Tabelle S. 4:	Christian Geilfuss
Fotos innen:	Gruppenmitglieder
Gestaltung, Text und Zeichnungen innen:	Birgit Thurm



Das Kochbuch ist noch lange nicht fertig!!

Denn:

es fehlen noch Deine Rezepte ;))

Benutzt Du auch schon die ätherischen Öle von dōTERRA zum Kochen, zum Backen oder für Getränke?

Dann schicke uns einfach Dein Rezept!
Wir nehmen Dich und Dein Rezept gerne in dieses Kochbuch auf! (Wenn Du magst auch mit einem Foto von Dir oder/und Deinem Rezept ;))

So können wir alle voneinander lernen und die tollen Öle ausprobieren! ;-)))

Vielleicht hast Du auch Lust eine eigene Kochgruppe zu gründen? Dann könnt ihr euch die Kosten für die Öle teilen!

Du kannst das Kochbuch kostenlos von unserer Homepage downloaden. Viel Spaß mit den Ölen und unserem Kochbuch!

Dein Deaf-Oil.club



www.deaf-oil.club
Kochbuch