



Óleos Essenciais
na culinária, cosmética e saúde

Óleos Essenciais traz a tona o que temos de mais empolgante no Brasil - a sua riqueza aromática, a maior do planeta. O livro é uma jornada multisensorial sobre os óleos essenciais, que são os aromas verdes produzidos pelas nossas plantas. Partindo do conhecimento do olfato e a importância ecológica dos óleos essenciais, o livro detalha como são produzidos os óleos essenciais pelas principais plantas, posteriormente extraídos por nós e podem ser utilizados de forma fantástica, mas segura, na culinária, cosmética e na saúde. Óleos Essenciais traz ao leitor diversas receitas simples e várias dicas de utilização. Diversas fotos do livro foram aromatizadas com os próprios óleos essenciais, dando uma dimensão inédita ao leitor - a de poder cheirar, tocar, ver e sonhar.



Óleos Essenciais
na culinária, cosmética e saúde

Luiz Grossman

receitas de

Gabriel Zitune

Sandra Januário