

Bio Ingwer Shot



20 – 50g	Frischer Schweizer Bio-Ingwer
l x	Saft einer Zitrone
l dl	Wasser oder Fruchtsaft
l TL	(Manuka-) Honig oder Agavendicksaft

1. Den Ingwer mit einer Bürste unter dem laufenden Wasserhahn sauber abbürsten. Dann ungeschält in Scheiben schneiden.
2. Mit der Flüssigkeit und dem Honig / Agavendicksaft im Mixer ca. 20 Sekunden durchmischen.
3. Durch ein Teesieb in ein Glas giessen und die zurückbleibenden Ingwerfasern gut ausdrücken. Geniessen!

Tipps: Wer keine Zitrone mag, kann sie auch weglassen. Die Flüssigkeit durch Crush-Eis ersetzen, für einen besonders erfrischenden Shot. Es lässt sich gut die mehrfache Menge als Vorrat für ein paar Tage herstellen. Den Shot dann in einem Einmachglas oder in einer Flasche im Kühlschrank aufbewahren. Der Ingwershot lässt sich mit diversen Zutaten aufpeppen. Versuchen Sie ihn z.B. mit Kurkuma, Gojibeeren, Zimt, Zitronenschale etc.



Aufbewahrung:

Frischer Ingwer wird im Kühlschrank am besten in einem separaten, gedeckten Gefäss (Tupperware) aufbewahrt. Im Kühlschrank hält sich frischer Ingwer so ca. 10 – 14 Tage. Grössere Mengen können problemlos in Portionen tiefgekühlt werden. Dafür die Ingwerwurzel rüsten und bereits vorschneiden / raffeln.

Heilpflanze des Jahres 2018

Ingwer wird in Deutschland 2018 zur Heilpflanze des Jahres ausgerufen. Es geht dabei v.a. darum, die arzneilichen Effekte der Gewürzwurzel bekannter zu machen. Sie enthält eine Vielzahl ätherischer Öle und den Scharfstoff Gingerol. Ingwer wirkt krampflösend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Moderne Studien bestätigen diese Anwendungen, wie auch die Wirksamkeit bei Reisekrankheit, Übelkeit und Erbrechen.

Verwendung

Kaum eine Gewürzpflanze kann so breit verwendet werden wie der Ingwer: Er eignet sich von der Suppe über Vorspeisen und Hauptgerichte bis hin zu Desserts und Gebäck für praktisch alle Zubereitungsarten. Ersetzen Sie z.B. in Ihren Rezepten einfach einmal gemahlene Pfeffer mit frisch geraffeltem Ingwer.

Aus der frischen Wurzel können Sie zudem in einem Blumentopf zu Hause eine attraktive Zimmerpflanze ziehen!