

Imbir na przeziębienie



Opis wskazówki

Cudowne właściwości imbiru wykorzystywane są od wieków w Azji. Świeży imbir nadaje potrawom bardziej wyrazisty, pikantny, a nawet egzotyczny smak. Ma bardzo aromatyczny, świeży zapach, nieco cytrusowy. Jest dostępny przez cały rok, ale warto mieć go pod ręką szczególnie teraz - w sezonie jesienno-zimowym. Ma właściwości rozgrzewające i z tego powodu jest bardzo skuteczny przy grypie i przeziębieniach. Szczególnie polecany jest osobom o osłabionej odporności - posiada nie tylko właściwości rozgrzewające, ale i przeciwzapalne.

Napar z imbiru

Właśnie w okresie jesienno-zimowym, który nie sprzyja naszej odporności, warto sięgać po imbir. Moim sprawdzonym sposobem jest gorący napar z imbiru. Wypicie szklanki naparu stało się już codziennym rytuałem. Napój doskonale rozgrzewa organizm, dodaje energii, zwiększa koncentrację, polepsza krążenie krwi i działa pobudzająco. Przygotowanie takiego naparu jest bardzo proste. Do zagotowanej wody dodaj obrany i pokrojony w plasterki imbir. Naczynie przykryj, np. szklanym spodkiem i odstaw na min. 5 minut. Do naparu dodaj sok z cytryny lub limonki i miód.

Potrawy z imbirem

Świeży imbir wzbogaca wiele potraw. Najczęściej dodawany do pierników, ciastek, puddingów oraz wielu azjatyckich dań. Stosuje się go jako dodatek do mięs, zup, ryb i owoców morza. Świeży korzeń imbiru należy obrać ze skóry, pokroić w cienkie plasterki i posiekać. Można go smażyć, gotować lub dodawać do sosów - wtedy lepiej zetrzeć go na tarce. Już niewielka ilość przyprawy sprawi, że twoje dania nabiorą zupełnie innego smaku.