

Ingefära. Vem älskar inte det

Ingefära är en tropisk ört som ger både mat och dryck lite extra sting.

Men det är inte bara gott – utan det kan vara väldigt nyttigt. Här är sex fördelar med att äta ingefära.

1. Det är bra för magen:

Om du har ont i magen, mår illa och kanske är lite gasig kan faktiskt en bit ingefära i munnen minska gaserna. Det kan även stoppa diarré.

2. Är en naturlig huskur mot förkylning:

När du är sjuk är det riktigt bra att äta ingefära.

Varför? Jo, ingefära innehåller antioxidanter som hjälper till att förhindra och lindra förkylning. Den är även anti-inflammatorisk. Med andra ord en bra fördel att ha med i maten ganska ofta.

Och tips vid förkylning: Te gjort på citron och ingefära gör susen.

3. Det är bra för hjärtat:

Eftersom ingefära ökar blodflödet i kroppen bidrar det även till ett lägre kolesterol. Det innebär att det förhindrar högt blodtryck, stroke och hjärtsjukdomar.

4. Det ökar matsmältningen:

Enligt en studie från Columbia University förbränner man 43 fler kalorier, om man tillsätter en tesked ingefära i drickan. Om det nu är vad man vill.

5. Det sägs att det hjälper mot migrän:

Om du har migrän kommer det här antagligen få dig att höja på ett och annat ögonbryn.

Vi förstår dig men kan ju alltid vara värt att testa.

6. Det sägs att det lindrar reumatisk värk

Jag har flera vänner som tycker sig att ingefäran lindrar deras besvär och värk.

Ingefärste eller rå ingefära är ju både enkelt och billigt i inköp så kanske kan det vara värt ett försök?

Ingefärs te är ju väldigt enkelt att göra själv ta 5 skivor ingefära och slå på kokande vatten och låt dra i ca 3 - 5 minuter låter man det dra längre tid kan det bli lite starkt och beskt.

Vi på Taltidningen gjorde vår egen ingefärs shot ett enkelt och billigt alternativ som vi publicerar i veckans nummer.

Jag har själv provat Ingefärs shot och för skoj skull så gjorde jag en egen liten test men långt ifrån en vetenskaplig test.

Jag vägde mig och kollade blodtrycket och puls innan jag började med ingefärs shoten och efter 4 veckor så kollade jag igen.

Jag har ätit samma kost som jag brukar äta:

Jag kollade varje måndag på samma tid på morgonen och under dessa 4 veckor gick jag ned 2,8 kilo i vikt, blodtrycket sjönk från 168 genom 90 till 156 genom 80 och pulsen gick ner från 68 till 60.

Ingefärsshot saluförs av en del livsmedelsbutiker jag såg att det såldes på Coop.

Men det är ett enkelt och billigt alternativ som du kan göra själv hemma.

Ingefärs shot.



Ingredienser:

Till en liter så behöver du

200 gram färsk ingefära

1 liter vatten

½ deciliter honung

2 stycken citroner

1 stycken chili (grovt hackad - och kan uteslutas)

Gör så här.

Riv ingefäran grovt med skalet på och lägg den i vattnet.

Värm upp (men aldrig över 60 grader) i 20 minuter.

Koka ej då detta gör att delar av allt det nyttiga försvinner. Jag gillar att ha i chili - men det blir rätt starkt och kan absolut uteslutas. Chili är dock bra för förbränningen.

Sila av ingefäran och blanda i honungen medan det fortfarande är ljummet (40 grader)

Låt svalna och pressa sedan i citronerna. Sila och häll i en flaska.

Förvara i kylskåpet och utan problem kan den stå i en månad.

Smaklig spis