

Ingver – zdravilna začimba in uporaba ingverja

Ingver je avtohtona rastlina Indije in Kitajske, ime pa je prevzel iz sanskrske besede, ki v prevodu pomeni 's telesom kot rogovi'.



Uživanje in uporaba ingverja

- Ingver lahko uživate kot svežo rastlino (dnevno okoli 10 g tanko narezanih ter nasekljanih lističev)
- Lahko ga dodate kot začimbo v sadno solato in v razne kolače.
- Uživate ga lahko posušenega (1 – 2 krat dnevno okoli 2 g)
- Iz njega lahko pripravite različne vrste napitkov, kot npr. čaj, pivo, vino, kavo in sekoteng (sladek ingverjev napitek, priljubljen v Indoneziji in na Japonskem).
- V kolikor vas mučijo revmatična obolenja, si vtirajte pripravljeno eterično olje iz ingverja 2 – 3 krat dnevno 15 dni, kljub temu, če bolečine prenehajo prej. Lahko pa pripravljeno eterično olje iz ingverja uživate z malo medu (1-3 kapljice) in kocko sladkorja.
- Uživate lahko tudi kandiran ingver v obliki bonbonov.
- Skuhate si lahko čaj iz ingverja in sicer tako, da nastrgate koreniko in jo poparite z vrelo vodo. Čaj blaži jutranjo slabost, zdravi razjede in prebavne težave ter uspešno deluje proti prehladu.

VIR IN VEČ NA: <https://www.bodieko.si/ingver>