

# Ingver

- Ingver je rastlina, ki prihaja iz Indije in Kitajske.
- Je ena izmed najstarejših začimb, ki jih je človek spoznal in pričel uporabljati.
- Ingver daje jedem oster, pekoč in aromatičen okus.
- Ni ga potrebno dodati veliko, sploh pa ne za vas, dragi otroci, ker če ga je preveč, zna biti jed nekoliko pekoča.



## POZITIVNE LASTNOSTI

Že od nekdaj znanstveniki ingver prištevajo med enega najmočnejših rastlinskih antioksidantov. Številne zdravstvene raziskave so tudi dokazale, da

Ingver pomaga pri:

- vnetem grlu
- preprečevanju slabosti med potovanjem
- slabi prebavi in bruhanju
- zgagi



## IZGLED

Ingver na prvi pogled izgleda kot "malce čuden krompir". Ko ga prerežemo, vidimo, da je v notranjosti rumeno-oranžen. Lahko ga jemo svežega, kar je sicer malce pekoče. Iz njega se skuha tudi izvrsten čaj, nariban in zmet v prah pa se uporablja kot začimba k različnim jedem.



Ingver se dobro poda k nekaterim vrstam sadja: ananas, hruške, banane, breskve, vse pa prekaša kombinacija z melono! Zelo okusen je tudi s sladoledom.



Kupimo ga lahko tudi posušenega, ki ima značilno svežo aromo po limoni. Na tej fotografiji vidimo kandiran ingver. Posut je s sladkorjem in ima rahlo pikanten okus.



Povzeto po <https://otroski.rtvsl.si/>



Na naslednji strani najdeš recept za odličen in zdravilen ingverjev čaj.

## **Ingverjev čaj**

Nekoliko pekoč in oster okus čaja bo prebudil zaspano telo in ga pripravil na nov dan.



### **Sestavine za 4 osebe:**

1 l vode

3 žlice nastrganega svežega ingverja

4 žlic medu

30 ml limoninega soka

### **Postopek**

V kozico vlijemo vodo in jo zavremo. V vrelo vodo dodamo nastrgan ingver, kozico pokrijemo in na zmernem ognju kuhamo 10 minut. Čaj odstavimo in nekaj minut počakamo, da se malo ohladi. Ohlajenemu čaju dodamo med in mešamo toliko časa, da se med stopi. Nato dodamo limonin sok in postrežemo v skodelicah.