Immunsystem stärken – gesund bleiben!

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit fangen sich viele Menschen eine Erkältung ein. Mit einem starken Immunsystem jedoch sind wir in einer sehr guten Ausgangslage, damit Viren, Bakterien und Co. kein leichtes Spiel mit uns haben.

Im Gesundheitstreff für Frauen der KVHS Groß-Gerau beschäftigen wir uns aktuell mit dem Thema „Wie kann ich meine Gesundheit stärken?“ Hieraus möchten wir Ihnen Rezepte mit den tollen Knollen von Ingwer und Kurkuma vorstellen.

Ingwer Shot

Zutaten

50 g	Bio-Ingwer, waschen, grob schneiden
2 cm	Bio Kurkuma, frisch
1	Zitrone, waschen, halbieren, entkernen und den Saft auspressen
1	Orange, waschen, halbieren, entkernen und den Saft auspressen

Zubereitung

Den Saft zusammen mit Ingwer und Kurkuma in einen Mixer geben und fein pürieren. Den Saft durch ein Sieb schütten und in eine Flasche füllen.

Tipp: Ein Ingwer Shot pro Tag reicht aus.Trinken sie ihn am besten Schluck für Schluck morgens, zum Beispiel anstelle eines üblichen Kaffees. Sie fühlen sich wacher und fitter.

Video: https://www.tans-kueche.de/videos/ingwer-shot

Info zum Ingwer

Dem Ingwer wird nachgesagt, dass er gesundheitsfördernde Wirkung u.a. bei Erkältungen hat. Er unterstützt das Immunsystem, was auf die Inhaltsstoffe, den Gingerolen, zurückzuführen sein soll.

Sicher haben Sie selbst schon beim Genuss von Ingwer feststellen können, dass der Körper von innen erwärmt wird. Verantwortlich hierfür sind die Scharfstoffe, die durch eine bessere Durchblutung ein angenehmes Wärmegefühl erzeugen.

Hähnchenbrust gebraten mit Ingwer-Soße

Zutaten

250 g	Hähnchenbrust in Streifen schneiden
1 Zehe	Knoblauch, fein schneiden
1	Zwiebel in Streifen schneiden
30 g	Ingwer in feine Stifte schneiden
1 EL	Sojasauce
1 EL	Fischsauce
1 EL	Austernsauce
1 TL	Palmzucker
70 ml	Brühe/Wasser
ein Paar	Frühlingszwiebeln grob schneiden
½ Hand	geröstete Cashewnüsse

Bilder und Rezepte: Tan Diederich

Video: https://www.tans-kueche.de/videos/huehnchen-mit-cashewnuessen

Zubereitung

Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und goldgelb anbraten. Hähnchenfleisch hineingeben und alles zusammen anbraten. Mit Sojasauce, Austernsauce und Palmzucker würzen. Den geschnittenen Ingwer und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Anschließend mit Brühe ablöschen, abschmecken und Cashews untermengen.

Mit Thai Jasmin Reis servieren.

Info zum Kurkuma

Kurkuma wird auch Gelbwurz oder gelber Ingwer genannt. Kurkuma findet sich in jeder Currymischung und sorgt für die gelbe Farbe.

Wie dem Ingwer wird auch dem Kurkuma eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt, indem die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisiert werden.

Kurkuma und Ingwer ergänzen sich wunderbar! So ist die goldene Milch das ideale Getränk für die kühlere und lichtärmere Jahreszeit, da es die Stimmung aufhellt und der Körper von innen heraus gewärmt wird.

Goldene Milch

Zutaten

300 g	Pflanzenmilch / Milch
1 Zehe	frischen Kurkuma, ca. daumengroß
1	frischen Ingwer, 2 cm lang
1 kleine	Stange Zimt
1 TL	Sesamöl

Zubereitung

Die Milch zusammen mit dem Ingwer und dem Kurkuma in einen Mixer geben und pürieren. Die gewürzte Milch in einen Topf mit der Zimtstange circa 3-4 Minuten bei niedriger Hitze kochen und dann noch 2-3 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Milch durch ein Sieb in ein Glas filtern und das Sesamöl unterrühren.

Wer die Milch aufschäumen möchte, kann z.B. einen Milchschäumer oder Mixer verwenden. Bei Bedarf ein wenig Honig zum Süßen unterrühren, dann mit etwas Zimtpulver und Kurkumapulver verzieren.

Für Fragen oder Anregungen können Sie sich gerne an uns wenden:

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau: gabriele.wasmuth@kvhsgg.de