

# Der kühle Drink, der die Lunge wärmt

Mit Ingwer pflegen wir gleich zwei Elemente. Zum einen hilft der Ingwer gegen Übelkeit und Blähungen. Das heisst er unterstützt die Erde, Magen und Milz bei der Verdauung. Daher ist er auch ein guter Begleiter auf Reisen. Zum andern stärkt er das Immunsystem im Metall. Oftmals ist Ingwer zu heiss, da viele Menschen unter Hitze leiden, was sich in roten Hautausschlägen oder Magenbrennen, trockenem Stuhl oder Schwitzen zeigt. Damit jeder Ingwer geniessen kann empfiehlt es sich Ingwer mit kühlenden Nahrungsmitteln zu kombinieren als Drink oder mit verdauungsfördernden Gewürzen beim Kochen.



## Zutaten

10-15g	frischen Ingwer
200ml	Ananassaft
½ Stück	frische Zitrone
½ EL	Muskatnuss
Optional	Zucker/Honig

## Einfache Zubereitung:

1. Ingwer schälen und fein hacken (kann auch mit der Schale verreibt werden)
2. Ingwer mit dem Ananassaft und der Zitrone verrühren
3. Muskatnuss dazu geben und ziehen lassen
4. Optional etwas Rohzucker oder Honig dazugeben zum Süssen

**Tipp:** Probiere auch den verdauungsfördernden Ingwer-Koriander Tee aus. Etwas geriebenen Ingwer je nach gewünschter Stärke, Koriandersamen und Kreuzkümmel mit ca. 1 Liter Wasser aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen