

Heute möchte ich euch unser Lieblings-Sommergetränk vorstellen und weihen damit gleich unseren neuen Getränkespender ein:

Unseren köstlichen Ingwer-Zitronen-Drink!

Wir machen jeden 2.Tag 4 Liter davon, füllen ihn in Glasflaschen und stellen die Flaschen in den Kühlschrank. Dieses Getränk ist nicht nur herrlich erfrischend, es enthält ganz viele Vitamine und Mineralstoffe!

Wir geben in einen großen Topf ca. 4 Liter Wasser und kochen es mit 5 oder mehr Scheiben frischen Ingwer kurz auf. Ihr braucht den Ingwer nicht zu schälen, da sich direkt unter der Schale die meisten Wirkstoffe verbergen, daher würde ich Bioqualität nehmen! Dann abkühlen lassen und erst in das kalte Getränk eine ganze Zitrone pressen. Den Ingwer herausnehmen und in Flaschen abfüllen. Manchmal geben wir auch ein paar Zweige Zitronenmelisse dazu, da sie gut schmeckt und im Garten reichlich wächst. Wer es ein bisschen süß möchte gibt Honig dazu. Im Winter kannst du dir einen Ingwertee mit Zitrone vorbeugend gegen Erkältungen machen, jedoch die Zitrone nicht in das heiße Getränk geben, da sich sonst das Vitamin C verflüchtigt.

Und hier noch ein paar Infos zu den wertvollen Inhaltsstoffen:

Ingwer

Der Ingwer ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor, B6, B2, B1, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Der Ingwer fördert die Verdauung und steigert die Magensaftbildung. Er hemmt die Vermehrung von Viren und hat entzündungshemmende und blutdrucksenkende Wirkung. Der Ingwer gilt seit mindestens 5.000 Jahren bei allerlei Leiden als stärkendes und belebendes Heilmittel. Er ist einsetzbar bei Husten, Fieber, Migräne, rheumatischen Gelenkbeschwerden wie Arthritis und Arthrose, Verdauungsbeschwerden wie Durchfall und Verstopfung, bei Infektionskrankheiten oder Bluthochdruck.

Zitrone

Die Zitrone wird für ihren hohen Anteil an Vitamin C geschätzt. Damit pusht sie das Immunsystem und beugt Infektionen und Erkältungen vor. Die Südfrucht hilft bei der Wundheilung und beim Abnehmen, sorgt für straffe Haut, mindert Verdauungsprobleme und hilft dem Körper beim Entgiften. Außerdem enthält die Zitrone noch Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Folsäure. Vitamin C regt außerdem die Bildung von Kollagen im Körper an. Das hält Haut, Bänder und Sehnen geschmeidig, stärkt die Blutgefäße und sorgt für feste Zähne, Knochen, starke Nägel und Haare. Als starkes Antioxidans bekämpft das Vitamin außerdem freie Radikale, was unsere Zellen vor Hautalterung schützt und wichtig für das Bindegewebe ist.

Zitronenmelisse

Bereits Ärzte in der Antike wussten um die beruhigende, stimmungsaufhellende Heilwirkung der Zitronenmelisse. Sie kann bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden. Z.B. bei Schlafstörungen, allgemeinen Magen-Darm-Problemen und Insektenstichen.