



TIPP
NUMMER
3

Iss dich fit

TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM – TEIL 2

Ingwer und Kurkuma sind in der kalten Jahreszeit besonders gefragt!

Beide Gewürze enthalten einen hohen Anteil an Antioxidantien. Das sind Pflanzeninhaltsstoffe, die gegen oxidativen Stress wirken und somit dein Immunsystem unterstützen.

Ingwer wärmt dich von innen und wirkt sich positiv bei Erkältungs- und Verdauungsbeschwerden aus. Beide Gewürze können in der Küche vielseitig angewandt werden, zum Beispiel als Tee, in der Suppe, zu Fisch, Fleisch oder Gemüse-Pfannen. Außerdem färbt Kurkuma Speisen oder Kuchen schön gelb.

REZEPT FÜR ZWEI INGWER-SHOTS

ZUTATEN:

Saft einer Zitrone, 1 bis 2 EL Honig, 1 cm Ingwer geschält, ¼ TL Kurkuma gemahlen, eine Prise Pfeffer, eine Prise Zimt, ein Schuss Wasser (je nach Intensivität mehr oder weniger)

ZUBEREITUNG

Zitrone auspressen, Ingwer schneiden, alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Auf die Gesundheit prosten!

TIPP: Kombiniere Kurkuma immer mit Pfeffer, dann verstärkst du die Wirkung!



Anna Anzinger, BSc MSc

Diätologin und Gesundheitsförderin

Ich biete neben personalisierten Ernährungsberatungen und Workshops auch Kochkurse mit praktischen Übungen an.

Oxidativer Stress entsteht durch Rauchen, Alkohol, einseitige Ernährung, Schlafmangel, psychischen oder körperlichen Stress.