

Wednesday, October 22. 2008

Noch eine Ingwertee Variation

Jetzt, wo es kalt wird, kann man nie genug leckere Teerezepte haben, oder? :-) Was für Tee macht Ihr am liebsten?

Die Inspiration kam von "Tofu for Two" und ist wirklich wahnsinnig lecker. Der Ingwer und die Gewürze geben der Orange richtig Pepp.

1/2 l Wasser

4 Kardamom-Kapseln, angeknackt

ca. 5 cm Zimtrinde oder -stange

ca. 3 cm frischer Ingwer, geschält und in Scheiben

Saft von 2 Orangen

1 EL Honig (ich hab Sanddornhonig hier) oder Agavendicksaft oder ein anderes Süßungsmittel, das Ihr magt

Wasser mit Gewürzen und Ingwer aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann in eine (grosse) Tasse abseihen und mit Orangensaft und Honig vermischen. Fertig!

So haben Bazillen und Frostattacken keine Chance!

Posted by orange in hausmittelchen, warm at 19:07

Tuesday, July 24. 2007

Ingwer-Zitronen-Tee bei Erkältung

Bei den ersten Anflügen einer Erkältung und auch wenn sie schon schonungslos auf mir 'notgelandet' ist, bereite ich mir einen leckeren Ingwer-Zitronen-Tee zu. Der macht schön warm, liefert Vitamine und bläst den Hals richtig durch :-). Ganz hartgesottene ergötzen das Ganze noch mit einem Schuß Rum. Aber die gesundheitlichen Vor- oder Nachteile werde ich mich besser nicht aussern, aber eins ist sicher, man fängt gut das Schwitzen an und wird schlafen wie ein Baby...

Für die bleifreie Version nehme man:

1 große Tasse oder Krug (0,5l)

1 Zitrone (Saft)

ca. 2 cm Ingwer, geschält und klein geschnitten

reichlich Honig

kochendes Wasser

und füge alles zu einem schmackhaften Heißgetränk zusammen.

Ein wenig durchziehen lassen und fertig.

Menschen, die noch keinen, oder noch nicht so oft Ingwer gegessen haben, oder einen besonders empfindlichen Magen haben, sollten mit dieser Mixtur vielleicht erstmal etwas vorsichtiger umgehen um zu testen, wie sie es vertragen.

Weitere Ingwertees:

Leckerer Ingwer-Hibiskus oder Ingwer-Malventee [Rezept]

Ingwertee mit Kardamom, Zimt und Orange

Posted by orange in [getränke](#), [hausmittelchen](#), [warm](#) at 20:54

Allgemeines: Ingwer

Erstmal etwas Allgemeines über Ingwer

Ingwer ist in sämtlichen Kulturen der Erde seit jeher bekannt als gesundheitsförderndes Naturmittel Nr. 1 - sei es bei Verdauungsbeschwerden und Übelkeit, Schwindel, Jetlag, Erkältungssymptomen uvm.

Und auch aus der asiatischen Küche ist die würzige Knolle nicht wegzudenken, denn ihr wird nicht nur eine vorbeugende Wirkung nachgesagt, sondern sie bringt mit ihrem zitronig-scharfem Geschmack auch ordentlich Pepp in die Gerichte. Bei uns ist der Ingwer jedem wahrscheinlich vom Weihnachtsgebäck bekannt. Man muss aber dazu sagen, daß der Geschmack von kandiertem und frischem Ingwer nicht zu vergleichen ist.

Momentan wird Ingwer von europäischen Wissenschaftlern genauer unter die Lupe genommen, um die überlieferten Wirkversprechen auch medizinisch erklären zu können. Man darf gespannt sein.

~~~

Ingwer-Hausmittelchen:

Ingwer-Zitronen-Tee bei Erkältung

weitere Ingwertees:

Ingwer-Hibiscus oder Ingwer-Malventee

Ingwertee mit Kardamom, Zimt und Orange

~~~

Rezepte mit Ingwer bei oh-range.com:

Laut der Blogsuche, kommt Ingwer bei mir in 72 Einträgen vor. Wie man sieht habe ich eine untrennbare Liebe zum Ingwer entwickelt *g* Wer ihn absolut gar nicht mag, kann ihn natürlich beim Nachkochen der Rezepte ersatzlos

streichen.

Hier kommt die [Liste]

~~~

Ingwer-Links:

Ten things to know about fresh ginger.

Posted by orange in essen und kochen, hausmittelchen at 17:56

### **Neue Kategorie: Hausmittelchen**

Ich habe heute eine neue Kategorie angelegt: Hausmittelchen

Dort werde ich kleine Gesundheitshelfer-Rezepte aus dem KÄ¼chenschrank vorstellen, die ich selbst hin und wieder anwende, wenn es mal zwick.

Zu Risiken und Nebenwirkungen \*blabla\* Ihr wisst ja, ich bin kein Arzt und mÄ¼chte auch nicht die Verantwortung fÄ¼r Eure Gesundheit auf mich nehmen, aber wenn es bei mir hilft, warum Euch vorenthalten ;-)

Posted by orange in hausmittelchen at 15:46

Thursday, October 19. 2006

### **orange's Paradise Porridge**

für 1 Portion:

7 EL Haferflocken

1 3/4 Tassen Wasser

3 EL Rosinen

1 Banane (oder Apfel)

2 EL Kokosflocken

1 Schuss Milch (oder Kokosmilch oder Sahne)

gebrochene Cashews oder andere Nüsse (nach Belieben)

Zimt

Ahornsirup

Sauerkirschen (oder Himbeeren aus dem Glas, Marmelade, Rote Grütze oder frische Früchte)

Das Wasser in einen Topf geben, Haferflocken, Rosinen, Kokosflocken und Nüsse einstreuen, umrühren und kurz aufkochen, dann runterschalten. Ca. 10-15 Minuten auf niedriger Stufe quellen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Klein geschnittene Banane sowie den Schuss Milch (oder Kokosmilch oder Sahne) untermengen. In einer Schale mit Zimt, Ahornsirup (oder Honig), Sauerkirschen (oder Himbeeren aus dem Glas oder Marmelade oder Roter Grütze oder frischen Früchten) anrichten.

Falls ein Apfel statt der Banane mitgekocht wird, sollte er etwas früher dazu gegeben werden.

Gesundes, leckeres Frühstücksgemisch, das einen für viele Stunden den Hunger vergessen lässt und Kraft gibt.

~~~~  
Hausmittelchen-Tip: Porridge ist eine gut wirkende und gesunde Maßnahme, um die Verdauung etwas zu 'schmieren' und anzuregen *g* (wenn nötig 2-3 Tage zum Frühstück essen und viel trinken). Auch bei einem verdorbenen Magen tut ein ganz einfacher Porridge (man kennt es vielleicht unter dem gruseligen Namen 'Haferschleim') Wunder. Einfach Haferflocken mit Wasser und einer Prise Salz zu einem Brei kochen. Das legt sich wie Balsam um die gereizten Magenwände. Die 'aufgemotzte' Variante mit reichlich Früchten, Sirup, Nüssen und Kokosmilch ist einfach ein perfekter Seelenschmeichler, auch wenn einem nichts fehlt! :-)
~~~~

Posted by orange in hausmittelchen, [süßes](#) at 09:16