

Immunsystem stärken. Paste aus Ingwer, Zitrone und Honig!

Das Immunsystem stärken - mit Ingwer. Das ist es, worum es in diesem Beitrag geht... Aber damit nicht genug. Auch die Power von Zitrone und Honig sind mit am Start. Gekocht werden die Zutaten für die Power-Paste übrigens nicht. Im Gegenteil. Alles wird roh verarbeitet, um auch wirklich sämtliche [Vitamine](#) und Nährstoffe zu erhalten.

Finni Fit und August Aufgeweckt stärken ihr Immunsystem mit der Paste aus Ingwer, Zitrone und Honig, indem sie jeden Morgen einen Teelöffel davon einnehmen. Noch vor dem Frühstück! Besonders im Sommer erfrischt ein Teelöffel der Paste außerdem zusätzlich, aufgelöst in einem Glas Wasser - und selbst als Tee kann sie verwendet werden. Wobei auch hier gilt: nutzt kein kochend heißes Wasser, sondern Wasser, das auf ca. 60° C heruntergekühlt ist, um möglichst viele Vitamine und Nährstoffe zu erhalten.

Die Zutaten – Immunsystem stärken mit Ingwer

Die Zutatenliste ist knackig kurz, rundum gesund und industriezuckerfrei. Ihr benötigt nichts weiter als Zitronen, Ingwer und Honig - ganz, wie es in der Überschrift geschrieben steht. Dabei entsprechen 400 g Zitronen, je nach Größe, zwei bis drei ganzen Früchten.

Beim Kauf der Früchte solltet ihr darauf achten, dass diese gänzlich unbehandelt sind, also echte Bio-Zitronen, da sie vollständig verarbeitet werden. Im besten Fall achtet ihr sogar bei allen drei Zutaten auf Bio-Qualität.

Zur Herstellung der Paste macht es darüber hinaus Sinn, die folgenden Utensilien zur Hand zu haben: Schneidebrett, Sparschäler, Messer, eine Schüssel, einen Löffel, einen Mixer oder Pürierstab sowie ein Glas zur Aufbewahrung der Paste - mit einem Fassungsvermögen von ca. 750 ml.



400 g Zitronen



100 g Ingwer



250 g Honig

Das Vorgehen – Immunsystem stärken mit Ingwer

Noch bevor ihr die Zutaten für die Paste verarbeitet, ist es ratsam, das Glas zur Aufbewahrung zu sterilisieren. Das bedeutet: wäscht das Glas gründlich mit heißem Wasser ab, trocknet es und stellt es für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen - bei 120° C.

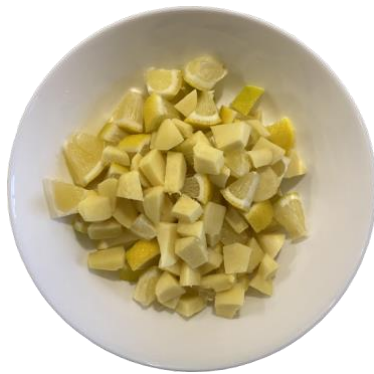
Für den Fall, dass ihr das Glas in der Mikrowelle sterilisieren möchtet, solltet ihr wie folgt vorgehen: Glas gründlich abwaschen, abtrocknen, mit etwa 2 Zentimetern Wasser befüllen und für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle stellen. Achtet in jedem Fall darauf, dass das Wasser kocht. Hat die Sterilisation in der Mikrowelle geklappt, wird das Wasser ausgegossen (Achtung, heiß!) - und das Glas zum Trocknen mit der Öffnung nach oben auf ein Geschirrtuch gestellt.

Metall- und Kunststoffdeckel, genau wie Gummidichtungen, sollten übrigens nicht zur Sterilisation in den Backofen oder in die Mikrowelle gelegt werden. Sie eignen sich dafür nicht. Allerdings sollten auch sie gründlich mit heißem Wasser gespült werden - und selbstverständlich frei von Essensresten sein.

Nun aber zum eigentlichen Vorgehen - nämlich der Herstellung der Paste. Immunsystem stärken mit Ingwer, Zitrone und Honig.

1. Zitronen unter heißem Wasser abwaschen, abtrocknen, in grobe Stücke schneiden und von den Kernen befreien.
2. Die Schale des Ingwers mit dem Sparschäler entfernen; anschließend den Ingwer waschen, abtrocknen und in grobe Stücke schneiden.
3. Zitronen und Ingwer in einem Mixer bzw. mit einem Pürierstab zerkleinern, bis die Zutaten eine breiige Konsistenz erreicht haben.
4. Zu guter Letzt wird der Honig unter den Ingwer-Zitronen-Brei gezogen.

Fertig! Jetzt geht's ans Abfüllen - allerdings erst, wenn die Gläser nach der Sterilisation auch wirklich vollständig abgekühlt sind. Apropos abgekühlt: Bitte die Paste im Kühlschrank lagern. Dort hält sie viele Monate, solange sie vor abgeleckten Löffeln oder butterbeschmierten Messern verschont bleibt...



Ingwer & Zitrone geschnitten



Ingwer-Zitronen-Brei mit Honig



Ingwer-Zitrone-Honig-Paste

Weitere Möglichkeiten für den Einsatz von Zitronen

Finni Fit hatte das Glück, ganz tolle Bio-Zitronen aus Kalabrien zu ergattern... Deshalb hat sie gleich zugeschlagen - und ein paar mehr Früchte gekauft, als für die Herstellung der Ingwer-Zitrone-Honig-Paste notwendig gewesen wären.

Habt auch ihr Zitronen oder Teile von Zitronen übrig? Beispielsweise nach dem Kochen oder Kuchenbacken? Dann hat Finni Fit hier noch ein paar Tipps zur 'Resteverwertung' für euch.

Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Immunsystem stärken

Zitronen-Eiswürfel

Zitronensaft kann ganz schnell haltbar gemacht werden. Presst die Zitronen einfach aus und friert den Saft in einer Eiswürfelform ein. So könnt ihr - je nach Bedarf - beim Backen oder Kochen auf kleine Portionen zurückgreifen, euer Mineralwasser damit 'pimpen' oder hartnäckige Kalkflecken in Badezimmer und Küche beseitigen.



Zitronen-Abrieb

Zum Kochen und Backen produziert Finni Fit außerdem Zitronen-Abrieb auf Vorrat. Haltbar gemacht wird er durchs Trocknen - in einem Backofen oder in einem Dörrautomaten. Im besten Fall nutzt ihr dazu eine Temperatur von maximal 40° C, um zu verhindern, dass der Abrieb verbrennt. Achtung, übrigens: Reibt wirklich nur die Schale ab, nicht die weiße Faserschicht darunter. Diese enthält sehr viele Bitterstoffe, die zwar grundsätzlich gesund, beim Kochen und Backen allerdings unerwünscht sind.

Zitronen-Kalkreiniger

Alles, was an Zitronen-Resten nun noch übrig ist, verarbeitet Finni Fit zu einem Ansatz für Kalkreiniger. Dazu werden wirklich sämtliche Zitronen-Reste (kleingeschnitten) in ein verschließbares Gefäß gegeben, mit Tafellessig aufgegossen und für ca. 4 Wochen an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur gelagert. Damit nichts schimmelt, solltet ihr darauf achten, ab und an etwas Tafellessig nachzugießen, sodass die Zitronen-Reste immer damit bedeckt sind. Fangen die Zitronen an, sich aufzulösen und haben ausgefärbt, ist der Kalkreiniger fertig. Nun gilt es nur noch, diesen durch ein feines Sieb oder Tuch zu filtern und mit einem Tropfen Spülmittel zur Reduktion der Oberflächenspannung in eine Sprühflasche zu füllen. Fertig!

