

SUNDHEDSTIP

Ledsmerter har det med ingefær, som dug har det med solskin: Pist borte eller i det mindste på et hurtigt tilbagetog. For blandt sine mange gode egenskaber er ingefæren især kendt for sin antiinflammatoriske virkning. Den er med andre ord god til at bekæmpe betændelsesreaktioner i kroppen. Derudover er ingefær god for fordøjelsen, mindsker kvalme og forbedrer blodgennemstrømningen.



RÅMARINERET INGEFÆR MED HONNING, ROSMARIN OG CITRUS

REVET INGEFÆR BLIVER TIT EN KEDELIG OMGANG: USPISelige FIBRE, OG SAFTEN MED AL SMAGEN LØBER UD PÅ KØKKENBODET ELLER SKÆREBRÆTTET, SÅ DU SLET IKKE FÅR MULIGHED FOR AT NYDE, HVAD RÅ INGEFÆR HAR AT BYDE PÅ. HELP HAS NOW ARRIVED!

MÆNGDE: Nok ingefær til mange måltider. **TILBEREDNINGSTID:** 8-10 minutter ... med mindre du er meget langsom til at hakke. Derefter 12 timer, så ingefæren når at trække nok, til at det batter. **HOLDBARHED:** Flere måneder, så længe ingefæren er på køl og i en helt ren beholder, og der er nok eddike til, at det dækker ingefæren og krydderierne. **ANVENDELSE:** Brug et par tsk. ingefær samt eddikemarinade i en dressing. Kom et par spsk. ingefær samt marinade i en suppe, lige inden den blendes/pureres. Brug et par spsk. ingefær til grøntsager, der skal lynsteges eller "lynsydes". **KØKKENGREJ:** En skarp, skrap kniv og en grøntsagsskræller.

Du skal bruge:

250 g økologisk ingefær, skrubbet grundigt
3-4 dl æblecidereddike
½ dl honning
1 kvist frisk rosmarin
Skrællen fra 1 økologisk citron, skåret i en lang, tynd strimmel

Sådan gør du:

Rens ingefærknoldene, og skær dem i tynde skiver. Stabl skiverne, og skær dem i lange tynde tråde. Hak trådene på tværs, og hak en gang mere, så har du finthakket ingefær. Hak evt. en ekstra gang, hvis stykkerne stadig er for store og klodsede.

Kom den hakkede ingefær i et helt rent patentglas el. lign. opbevaringsting. Hæld eddike over, tilsæt honning, rosmarin og citronskræl, og rør grundigt. Kom låg på, og stil ingefæren i køleskabet.

Lad ingefæren marinere i mindst 12 timer, inden du begynder at spise af den.

PS: Den nemmeste måde at skrælle en citron i én lang strimmel på er ved at bruge en grøntsagsskræller og så "skrælle" citronen med den ... men forsigtigt, så du får en lang strimmel.

KØKKENTIP

Du kan sagtens komme endnu flere krydderier i marinaden. Timiankviste, skrællen fra appelsiner, hele kardemomme-kapsler, chili, allehånde, kanelstænger eller hele peberkorn. Ingefæren samt eddiken, den er marineret i, gør underværker for rødbeder sammen med en smule vaniljepulver og evt. ahorn- eller agavesirup. Brug revne eller ovnbagte

rødbeder, eller kom marineret ingefær i en rødbedecreme lavet på ovnbagte rødbeder, vanilje, ekstra jomfrurapsolie, ahornsirup eller akaciehonning, stødt kanel samt lidt kardemomme, der alt sammen pureres i en blender.