Zázvor zažene viry



Proč je zázvor léčivý?

Zázvor obsahuje směs pryskyřic a éterických olejů a vonnou silici zingibain, štěpící bílkoviny. **Dodává tělu energii** a zázvorový čaj (zvláště u žen) **odstraňuje zimomřivost**. Dále slouží jako prevence u jedinců s vysokou pravděpodobností anginy pectoris a infarktu. **Pomáhá též v boji proti virům způsobujícím záněty horních cest dýchacích.** Zázvorová šťáva je rovněž doporučena jako **látka tlumící zvracení** a pro zmírnění vedlejších účinků při nádorové chemoterapii. V neposlední řadě se velice často používá při zmírňování symptomů nevolnosti v dopravních prostředcích a při mořské nemoci.

Jak jej kupovat a uchovávat?

Dobrý čerstvý zázvor se pozná podle křehkosti a vůně, **kořen je pevný a nemá na sobě žádné skvrny**. Oddenky se po odříznutí suší a bělí, rozemílají, kandují a zavařují do sirupů. Čerstvý kořen má však nesrovnatelně silnější aroma než zázvorový prášek, a proto **doporučujeme používat zázvor čerstvý**. Můžeme jej i vcelku zmrazit a pak bez rozmrazování rovnou nastrouhat.

Použití zázvoru v kuchyni

Zázvor **obohacuje fádní chuť některých jídel, snižuje tučnost vydatných masitých pokrmů**, jako je třeba kachna nebo vepřová pečeně. V Anglii slouží jako surovina **pro výrobu zázvorového piva**. Jemně

mletý zázvor také ochutí sladké pokrmy a je nejdůležitější přísadou **vánočního cukroví – zázvorek**. Také výborně **ochutí svařené víno, křehké sušenky, čerstvé ovocné šťávy a dušené ovoce**.

Naše zázvorové recepty:

Recept na **zázvorový čaj se skořicí a medem** naleznete ZDE

Recept na **zázvorové sušenky** vyzkoušejte ZDE

Recept na **pikantní domácí marcipán se zázvorem** máme ZDE

Recept na **dýňovou polévku se zázvorem** jsme připravili ZDE

Recept na **kuřecí maso se zázvorem** se nachází ZDE

Recept na domácí **zázvorovou limonádu** najdete ZDE