

INWER & KURKUMA SHOT

REZEPT



NUTZUNG DIESES DOKUMENTES

Dieses Dokument dient dazu, Personen anzuleiten, selber Ingwer / Kurkuma- Shots herstellen zu können. Dies ist eine Massnahme um die persönliche Resilienz zu stärken.

ÄNDERUNGSNACHWEIS

DATUM	VERSION	ÄNDERUNG DURCH	VERWEIS ÄNDERUNG
02.03.2025	0.1	Joel Schweiker	Dokument Initialisierung



NUTZUNG DIESES DOKUMENTES.....	2
ÄNDERUNGSNACHWEIS	2
1 ZUTATEN / MATERIAL.....	4
2. ZUBEREITUNG.....	5
3. WIRKUNG.....	7



1 ZUTATEN / MATERIAL

Zutaten

Menge für 1.1l Shot oder 21 Shotgläser a 50ml

380	Gramm	Ingwer
2	Esslöffel	Honig (flüssig)
3	Stück	Orangen
3-4	Stück	Zitronen
2	Teelöffel	Kurkumapulver
5	Deziliter	Apfelsaft
2	Prisen	schwarzer Pfeffer

Für die Zubereitung ist es empfehlenswert qualitativ hochwertige Produkte zu verwenden. Die Süsse kann mit der Menge des Honigs gesteuert werden und die Schärfe mit der Menge des Pfeffers.

Benötigtes Material

25	Stück	Shot Gläser (z.B: Betty Bossi Shot Fläschchen 50ml Artikelnummer: 25730)
2	Stück	Krüge min 1.2l
1	Stück	Stabmixer
1	Stück	Zitruspresse
1	Stück	Kleines Sieb





2. ZUBEREITUNG

1. Ingwer waschen und in kleine Stücke schneiden und in einer Schale vorbereiten.
2. Zitrusfrüchte (Orangen und Zitrone) auspressen und Saft in einen Krug füllen



3. Doppelte Menge (wie Zitrusaft) mit Apfelsaft auffüllen



4. Ingwerstücke, Kurkuma, Pfeffer und Honig in den Krug füllen



5. Alles mixen bis ein breiartige Masse entstanden ist



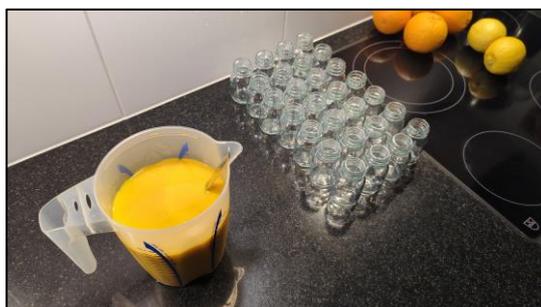
6. Entweder die Masse durch das Sieb streichen um den Saft sammeln oder wenn eine Zitruspresse vorhanden ist, kann die Masse auch durch die Zitruspresse gedrückt werden. Der Saft wird in dem 2. Krug gesammelt.



7. 1. Krug auswaschen. Saft nun nochmals durch ein kleines Sieb filtrieren um kleine Rückstände zu entfernen und einen möglichst reinen Shot zu bekommen.



8. Jetzt kann der Shot in die Gläser abgefüllt werden





9. Gläser nun Kühl stellen. Kühlgestellt ist der Shot gut 2 Wochen haltbar.



3. WIRKUNG

Ein Ingwershot, der die Zutaten Ingwer, Kurkuma, Honig, Apfelsaft, Pfeffer, Orangen und Zitronen enthält, hat eine Vielzahl von positiven Wirkungen auf den Körper. Hier sind die Auswirkungen der einzelnen Zutaten:

Ingwer

Fördert die Verdauung: Ingwer wirkt als natürliches Verdauungshilfe und kann Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen lindern.

Entzündungshemmend: Die Scharfstoffe im Ingwer (insbesondere Gingerol) haben entzündungshemmende Eigenschaften.

Schmerzlindernd: Ingwer kann bei Gelenkschmerzen oder Muskelbeschwerden hilfreich sein.

Immunsystem stärken: Ingwer unterstützt das Immunsystem, vor allem durch seine antioxidativen Eigenschaften.

Fördert die Durchblutung: Ingwer verbessert die Blutzirkulation und kann die Blutfettwerte positiv beeinflussen.

Kurkuma

Entzündungshemmend und antioxidativ: Der Hauptbestandteil von Kurkuma, Curcumin, hat starke entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen, die bei der Bekämpfung von chronischen Entzündungen und oxidativem Stress helfen.

Unterstützt die Leber: Kurkuma kann die Leberfunktion unterstützen und die Entgiftung fördern.



Schmerzlindern: Kurkuma hat schmerzlindernde Eigenschaften, die bei Gelenk- und Muskelschmerzen hilfreich sein können.

Fördert die Verdauung: Kurkuma kann die Verdauung fördern und hilft bei der Linderung von Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl.

Honig

Antibakteriell und entzündungshemmend: Honig hat antibakterielle Eigenschaften und hilft bei der Bekämpfung von Infektionen, besonders bei Erkältungen oder Halsschmerzen.

Schnelle Energiequelle: Der Zucker im Honig liefert dem Körper schnell verfügbare Energie.

Hustenlindernd: Honig hat eine beruhigende Wirkung auf den Hals und lindert Husten.

Unterstützt das Immunsystem: Honig enthält Antioxidantien, die das Immunsystem stärken.

Apfelsaft

Vitamine und Antioxidantien: Apfelsaft enthält Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und als Antioxidans wirkt.

Fördert die Verdauung: Apfelsaft unterstützt die Verdauung und hilft bei der Regulierung des Darmtrakts.

Hydratisierung: Apfelsaft trägt zur Flüssigkeitszufuhr bei und hilft, den Körper mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Pfeffer (insbesondere schwarzer Pfeffer)

Steigert die Bioverfügbarkeit von Curcumin: Pfeffer enthält Piperin, das die Aufnahme von Curcumin aus Kurkuma im Körper erheblich verbessert.

Fördert die Verdauung: Pfeffer regt die Produktion von Magensäften an und kann die Verdauung fördern.

Schmerzlindern: Pfeffer hat leicht schmerzlindernde Eigenschaften und kann bei Muskelschmerzen und Gelenkbeschwerden hilfreich sein.

Orangen

Vitamin C Quelle: Orangen sind reich an Vitamin C, was das Immunsystem stärkt und die Hautgesundheit fördert.



Antioxidativ: Die in Orangen enthaltenen Antioxidantien, insbesondere Flavonoide, helfen, den Körper vor freien Radikalen zu schützen.

Fördert die Verdauung: Orangen sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen können.

Hydratisierend: Der hohe Wassergehalt in Orangen hilft, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.

Zitronen

Reich an Vitamin C: Zitronen sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und vor Erkältungen schützt.

Entgiftend: Zitronen fördern die Entgiftung des Körpers und unterstützen die Leberfunktion.

Fördert die Verdauung: Zitronen regen die Produktion von Verdauungssäften an und können bei der Bekämpfung von Verdauungsproblemen wie Blähungen und Sodbrennen helfen.

Alkalisch im Körper: Trotz ihres sauren Geschmacks wirken Zitronen im Körper alkalisch und können helfen, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren.

Zusammenfassend

Der Ingwershot hat insgesamt entzündungshemmende, schmerzlindernde, verdauungsfördernde und immunstärkende Eigenschaften. Durch die Kombination dieser Zutaten unterstützt der Shot das Immunsystem, fördert die Verdauung, wirkt entzündungshemmend, hilft bei der Bekämpfung von Erkältungen und kann die allgemeine Gesundheit und Energie steigern.