



AUTORIN: LARA HBLW SAALFELDEN

Karotten-Ingwer-Suppe

Ingwer: Die Powerknolle für Gesundheit und Genuss

Ingwer, die scharf-aromatische Wurzel, ist nicht nur ein vielseitiges Gewürz, sondern auch eine bedeutende Heilpflanze. Ingwer ist ein Naturheilmittel, das seit Jahrhunderten geschätzt wird. Seine Vielfalt macht ihn zu einem unverzichtbaren Begleiter in der modernen Ernährung und Naturheilkunde. Besonders geschätzt wird Ingwer aufgrund seiner entzündungshemmenden und schmerzlindernden Wirkung. Die enthaltenen Gingerole helfen dabei, Entzündungen zu reduzieren und können bei Gelenk- oder Muskelschmerzen, etwa bei Arthrose, Erleichterung verschaffen.

Auch beim Thema Verdauung kann die Powerknolle gesundheitsfördernd eingesetzt werden. Ingwer aktiviert die Darmtätigkeit und lindert Übelkeit – sei es bei Reiseübelkeit, in der Schwangerschaft oder nach Operationen. Zudem hilft er dabei, die Magensäure zu regulieren und ist somit ideal bei Verdauungsbeschwerden oder auch bei Sodbrennen.

In der Erkältungszeit ist Ingwer ein beliebtes Hausmittel. Seine antioxidativen Eigenschaften stärken das Immunsystem und helfen, Erkältungen vorzubeugen oder zu bekämpfen. Ingwertee wirkt schleimlösend und beruhigend bei Halsschmerzen und Husten.

Darüber hinaus regt Ingwer die Durchblutung an und wirkt auf natürliche Weise blutverdünnend. Auch bei der Stabilisierung des Blutzuckerspiegels ist der Ingwer von großer Bedeutung, was ihn für Diabetiker durchaus interessant macht. Ingwer ist also ein echtes Multitalent – ob zur Linderung von Schmerzen, Förderung der Verdauung oder Stärkung des Immunsystems. Die vielseitige Knolle ist ein wertvoller Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Karotten

60 g Ingwer

1 Zwiebel (klein)

50 g Butter

600 ml Gemüsebouillon

150 ml Kokosmilch

Salz; Pfeffer – evtl. Schuss Orangensaft

ZUBEREITUNG

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und sehr fein hacken. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Anschließend Karotten, Zwiebel und Ingwer in Butter anschwitzen. Mit Gemüsebouillon ablöschen und aufkochen lassen. Kokosmilch hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 min köcheln lassen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und abschließend mit Salz und Pfeffer (und ev. Orangensaft) abschmecken.

