

## Ingwer



go to **motion**

Für ein aktives Leben -



Wussten Sie schon, dass Ingwer je nach Produktionsmethode, Erntezeitpunkt und Zubereitungsart ein mildes oder scharfes Gewürz sein kann?

### Gut zu wissen:

- Ingwer regt Appetit und Kreislauf an.
- Ingwer wirkt verdauungsfördernd und magenstärkend.
- Ingwer hilft gegen Übelkeit, z.B. bei Schwangerschaft, Reisekrankheit oder Chemotherapie.
- In der traditionellen asiatischen Medizin wird Ingwer zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet.
- Wer kein Problem mit der Schärfe hat, kann kleine Ingwerstücke gegen Halsschmerzen kauen.

Möhren-Fenchel	4	große Möhren
Gemüse mit Ingwer	2	Knollen Fenchel
Zutaten für 4 Personen	1 Stück	Ingwerwurzel, daumennagelgroß
	2	Knoblauchzehen
		Olivenöl, Balsamico Bianco, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Möhren und den Fenchel waschen und schälen. Die Möhren in Stifte, den Fenchel in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren zusammen mit Ingwer und Knoblauch anbraten, dann mit Apfelsaft ablöschen und dünsten. Den Fenchel dazugeben und mitdünsten, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Mit Pfeffer, Salz, Olivenöl und Balsamico abschmecken und servieren.

### Tipp

Wählen Sie beim Kauf frische, glatte Ingwer-Wurzeln mit praller Haut. Schälen Sie sie bei Verwendung möglichst dünn, um die fruchtigen Aromen zu erhalten.

### training & coaching

Trainingsmanagement bei toMotion – unser Functional Outdoor Fitness Training stärkt Ihr Immunsystem und beugt Erkältungen vor!



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753  
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
training & coaching