



## Ist das Ingwertee? Nee, das ist Ingwerwasser!

„Das ist doch kein Tee!“ Hubsi schob empört seine Tasse weg. „Das ist doch bloß Wasser.“ Mein Freund Hubsi kommt von der Küste und da trinkt man Tee – schwarzen Tee, kräftig und dunkel.

„Nee, Hubsi, das ist kein Wasser, das ist Ingwerwasser!“ Selbst mein strahlendstes Lächeln konnte ihn nicht aufheitern. Ich hatte ihn zum Ingwertee eingeladen und nun stelle ich ihm nur Wasser hin. Das geht gar nicht, fand Hubsi.

### Ingwertee oder Ingwerwasser – beides ist richtig

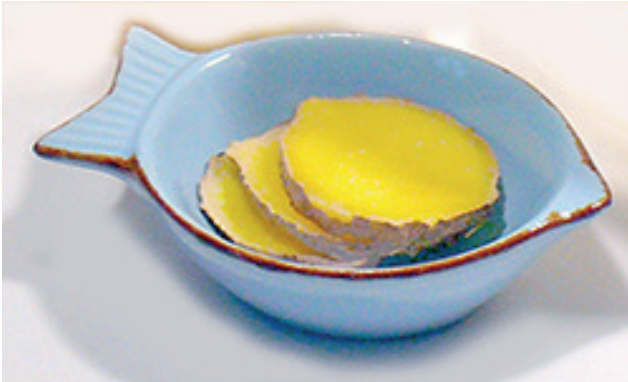
Früher war mir oft nicht klar, ob es nun Ingwerwasser oder Ingwertee heißt. Jetzt weiß ich es: beides ist richtig! Als Tee bezeichnet man üblicherweise alles, was durch Überbrühen von getrockneten Kräutern oder Blättern hergestellt wird. Aber wer schon einmal Pfefferminztee mit frischen Pfefferminzblättern getrunken hat,

würde auch nicht sagen: „Oh, wie lecker, dieses Pfefferminzwasser!“ Mir ist aufgefallen, dass ich eher von Ingwertee sprechen, wenn er noch heiß ist. Manchmal lasse ich ihn aber auch abkühlen, dann finde ich ist es Ingwerwasser.



## Zubereitung von Ingwertee

Für die Kanne im Bild habe ich drei Scheiben Ingwer genommen. Du kannst den Ingwer natürlich schälen und klein schneiden, dann tritt noch mehr Ingwersaft aus. Falls du keinen Bio-Ingwer bekommen kannst, empfehle ich dir, ihn auf jeden Fall zu schälen. Meistens mache ich mir das Ingwerwasser gleich in der Warm-



haltekanne, das wäre aber für das Foto nicht so hübsch gewesen.

Je länger der Ingwer im Wasser bleibt, um so schärfer wird das Wasser. Probiere aus, was dir gut tut und was du magst. Im Ayurveda gilt ja: was für den einen gut ist, ist für den anderen noch lange nicht richtig.

Die Zubereitung von Ingwertee ist genau so einfach, wie das Überbrühen von Teebeuteln. Du verwendest grundsätzlich frischen Ingwer, niemals das getrocknete Ingwerpulver, das es auch zu kaufen gibt.

Frischen Ingwer erst in Scheibchen schneiden, dann klein würfeln und in die Kanne geben. 10 Minuten lang abgekochtes Wasser darauf gießen und ein paar Minütchen warten.

## Ingwer wirkt anregend und hilft beim Abnehmen

Ich kann Ingwertee nur vormittags und am frühen Nachmittag trinken, am späten Nachmittag

oder abends getrunken hat er so eine belebende Wirkung auf mich, dass ich nicht schlafen kann. Hubsie, der sich dann doch mit dem Ingwertee anfreunden konnte, verträgt ihn allerdings auch abends und kann trotzdem gut schlafen.

Hubsie ist ein Kapha-Typ und für Kapha-Menschen ist Ingwerwasser, Ingwertee und überhaupt Ingwer ideal zum Abnehmen.

- Ingwer regt den Stoffwechsel an
- Ingwer feuert Agni, das Verdauungsfeuer, an
- Ingwer wirkt entgiftend und reduziert Ama
- die Schärfe von Ingwer reduziert Kapha
- Ingwer wirkt positiv auf die Darmflora
- Ingwer stärkt das Immunsystem

## Ingwer – gut für Kapha, vorsicht bei Pitta!

Die Schärfe von Ingwer reduziert Kapha, denn es kurbelt den etwas trägen Stoffwechsel der Kapha-Menschen an. Wer aber (zu) viel Pitta hat, sollte mit Ingwer vorsichtig umgehen, denn es erhöht Pitta. Alles, was scharf ist, erhöht Pitta und reduziert Kapha. Auch ein erhöhtes Vata lässt sich mit der Schärfe des Ingwers einfangen.

Im Ayurveda wird ja immer empfohlen, zwischen den Mahlzeiten nichts zu essen. Wenn dich aber doch die Gelüste nach Knabberkram in Versuchung bringen, dann probiere einmal die Zeit mit Ingwertee bis zur nächsten Mahlzeit zu überbrücken.

## Wie viel Ingwertee am Tag?

Wie viel Ingwertee solltest du idealerweise täglich trinken? Das kannst du ganz entspannt sehen, mach' es so, wie es dir gut tut. Ich trinke es nicht täglich, sonst kommt es mir irgendwann wieder zu den Ohren heraus. Aber wenn ich mir eine Kanne davon zubereite, und ich brühe den Ingwertee immer gleich in der Warmhaltekanne



auf, dann ist es schon mal ein halber Liter.

In dem Buch Ayurveda Detox von Balvinder Sidhu habe ich gelesen, dass man bei der ayurvedischen Entschlackungskur, die sie empfiehlt, sogar 2 Liter täglich trinken sollte. Aber es handelt sich hier um eine Entschlackungskur und bei dieser sollte Kapha stark reduziert werden! Das ist aber nicht der normale Alltag.

Die Schärfe von Ingwer reduziert Kapha, denn es kurbelt den etwas trägen Stoffwechsel der Kapha-Menschen an. Wer aber (zu) viel Pitta hat, sollte mit Ingwer vorsichtig umgehen, denn es erhöht Pitta. Alles, was scharf ist, erhöht Pitta und reduziert Kapha. Auch ein erhöhtes Vata lässt sich mit der Schärfe des Ingwers einfangen.

Im Ayurveda wird ja immer empfohlen, zwischen den Mahlzeiten nichts zu essen. Wenn dich aber doch die Gelüste nach Knabberkram in Versuchung bringen, dann probiere einmal die Zeit mit Ingwertee bis zur nächsten Mahlzeit zu überbrücken.

## Heilmittel Ingwer

Ingwer wird im Ayurveda schon seit tausenden von Jahren als Heilmittel eingesetzt. Ist es nicht wunderbar, wenn ein Heilmittel so köstlich schmeckt? Ich liebe Ayurveda! Und Ingwer kann noch so viel mehr:

Ingwer senkt den Cholesterinspiegel und wirkt leicht krebsvorbeugend. Außerdem baut er hervorragend Ama (Stoffwechselrückstände) ab. Er fördert die Verdauung, wirkt entblähend und pflegt die Darmflora. Ingwer ist ein toller Helfer bei Erkältungen. Und er wirkt sogar leicht blutdrucksenkend. „Was, es hilft bei Bluthochdruck?“ wollte Hubsi wissen, der seit Jahren Blutdrucksenker nimmt. „Ja, klar! Das stimmt.“ Und dann trank er doch einen Schluck davon. Und dann noch einen, dann die ganze Tasse leer. „Kann ich noch was davon haben?“ Es schmeckte ihm vorzüglich.

## Vorsicht im Kühlschrank

Melodie, meine Yogalehrerin, hat mir neulich gesagt, dass Ingwer im Kühlschrank leicht Gerüche annimmt. Deshalb solltest du die Ingwer-



knolle im Kühlschrank immer weit entfernt von Zwiebeln und Knoblauch aufbewahren. Sonst bekommst du einen Ingwertee mit leichter Knoblauchnote. Das stelle ich mir nicht so angenehm vor.

## Ingwercocktail vor dem Essen

Appetitanregend und verdauungsfördernd wirkt dieser kleine Ingwercocktail, wenn du ihn vor dem Essen oder auch zum Essen trinkst. Das Wort Cocktail ist vielleicht nicht ganz passend, Ingwerpaste wäre wohl besser gewählt, aber das klingt nicht so hübsch.

## So rührst du die Paste an

- 1 Stück Ingwer, geschält, auf einer Ingwerreibe zerreiben
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 Miniprise Steinsalz

Alles zusammen zu einer Paste verrühren und vor oder zum Essen genießen.

Ich bin mir sicher, dass du nicht mehr ohne Ingwertee leben willst. Du kannst gar nichts verkehrt machen. Trinke Ingwerwasser und bleibe gesund, Lisa

