

# **GINGER SHOT alebo silná zázvorová šťava vás postaví na nohy aj zlepší imunitu**

**Protizápalové vlastnosti zázvoru môžu pomôcť tráveniu a ponúknuť množstvo ďalších zdravotných výhod. Zistite, ako pripraviť tento lahodný a zdravý zázvorový džús.**

Odšťavovanie sa stalo zdravotným trendom a odšťavovať sa dá všetko od jabĺk po uhorky a dokonca aj mrkvu! Jedna z obľúbených štiav pochádza z čerstvého koreňa zázvoru, silnej zdravej ingrediencie.

## **Čo je zázvorová šťava?**

Zázvorová šťava ( Ginger shot) sa vyrába z tekutého obsahu čerstvého koreňa zázvoru. Vyrába sa odšťavením strúhaného čerstvého zázvoru. Môžete ho piť, alebo ho použiť v receptoch, ktoré vyžadujú čerstvý zázvor.

## **Výhody zázvorovej šťavy, ktoré by ste mali vedieť**

Zázvor má protizápalové a antibakteriálne vlastnosti, ktoré môžu ponúknuť rôzne zdravotné výhody:

- Uľahčíte trávenie
- Upokojte kinetózu alebo nevoľnosť
- Vyhnete sa prechladnutiu a chorobám a zmiernite

príznaky, ako je preťaženie

- Môže upokojiť bolesti hlavy alebo kĺbov
- Osviežte dych

Ginger shots sú teda koncentrované nápoje vyrobené z čerstvého zázvoru. Ingrediencie sa líšia v závislosti od receptu.

Niektoré recepty obsahujú iba čerstvú zázvorovú šťavu, zatiaľ čo iné obsahujú citrónovú šťavu, pomarančový džús, kurkumu, kajenské korenie a/alebo med.

Vyrábajú sa odšťavením čerstvého koreňa zázvoru alebo spojením čerstvého strúhaného zázvoru s inými šťavami, ako je citrón alebo pomaranč.

Zázvorové panáky – ginger shots sú k dispozícii vopred vyrobené alebo na objednávku v odšťavovačoch alebo v špeciálnych obchodoch so zdravou výživou.

Môžete si ich vyrobiť aj doma pomocou odšťavovača, pridaním čerstvo nastrúhaného zázvoru do citrusovej šťavy alebo zmiešaním kúska zázvoru s inými ingredienciami vo vysokovýkonnom mixéri.

Vďaka vysokej koncentrácii tohto silného koreňa môžu byť zázvorové panáky pikantné a nepríjemné na pitie. Preto sa vyrábajú v malých množstvách a zvyčajne sa konzumujú v jednom alebo dvoch dúškoch.