



Foto presa dal web.

LO ZENZERO DALLE MILLE VIRTU'

Lo zenzero è un rizoma dalle mille virtù, ha una storia antica, è considerato medicinale, afrodisiaco e spirituale, è usato come spezia, come condimento, come rimedio curativo...veniva coltivato in India e Cina già 5000 anni fa.

Lo zenzero contiene vitamine, minerali, proteine, aminoacidi, carboidrati ed ha tantissime qualità curative, tra queste : antiinfiammatorio, digestivo, e antibiotico.

[Digitare qui]



Non mi dilungo nella storia, ma vi lascio un infuso da bere in questo periodo, perché è portentoso.

INFUSO ALLO ZENZERO

Avete bisogno di una radice di zenzero, miele o limone.

- Tagliate a fettine sottili circa 10 gr. di radice fresca, senza la pellicina esterna
- Fate bollire in acqua per circa 7/8 minuti
- Spegnete il fuoco, filtrate e versate nella tazza
- Addolcite con un po' di miele o se preferite una fettina di limone.

Provate e vedrete che non solo vi piacerà, ma sarà un ottimo toccasana per questa stagione.

Love

Marta

[Digitare qui]



<http://www.emozioniinpatchwork.com/>