

Ingwerwasser schmeckt scharf und baut Kapha ab. Es gehört als fester Bestandteil in bzw. zu einer Ayurvedische Ernährung. Es entschlackt den Körper und regt den Stoffwechsel an. Empfehlenswert ist, wenn man etwa einen Liter über den Tag verteilt warm trinkt. Wissenswert ist jedoch, dass es kalt das Wasser- und Erdelement stärkt, also Kapha stärkt. Warm bzw. heiß genossen altes Kapha jedoch abbaut.

Schon nach kurzer Zeit wird man das Ingwerwasser jedoch lieben. Denn es bietet eine sehr interessante Abwechslung im Getränkebereich.

## 1. Zutaten:

1 Liter Wasser  
etwa 4 Zentimeter einer frischen Ingwerwurzel

## 2. Herstellung:

den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. In das kochende Wasser geben und ca. 20 Minuten im leicht köchelnden Wasser mitkochen lassen. Absieben und das Ingwerwasser in einer Thermoskanne aufbewahren.

Ich selbst gebe die Ingwerstücke in einen Teebeutel aus Zellstoff, so spare ich mir das Absieben.