



Bio Caramelle allo Zenzero e Limone

INGREDIENTI

Ingredienti per circa 300 gr. di caramelle

- 170 gr. di radice di zenzero fresco biologica (*evitare lo zenzero di provenienza cinese*)
- 80 gr di limone biologico
- 300 gr. di zucchero di canna grezzo
- 200 ml di acqua
- 2 gr. di agar agar (gelificante naturale)

PROCEDIMENTO

essenzia

- 1) Pela il limone, conservando il più possibile la parte bianca (albedo) ricca di micronutrienti. Taglialo a pezzi della giusta dimensione per l'apertura del tappo dell'estrattore.
- 2) Taglia a pezzi lo zenzero senza eliminare la buccia.
- 3) Introduci, alternando i pezzi di limone e zenzero, nell'**estrattore di succo Essenzia**, alla fine versa i 200 ml di acqua direttamente all'interno dell'estrattore mentre è ancora in funzione.
- 4) Versa il liquido ottenuto in una pentola assieme allo zucchero.
- 5) Metti la pentola sul fuoco a fiamma moderata e mescola bene il tutto.
- 6) Quando il composto è leggermente caldo aggiungi l'agar agar.
- 7) Porta ad ebollizione mescolando continuamente fino a quando comincia a caramellare.
- 8) Prendi un foglio di carta da forno e cospargilo di zucchero grezzo di canna.
- 9) Versa il composto denso, ancora caldo, sopra al foglio di carta da forno.
- 10) Forma uno strato omogeneo di circa 3 mm di spessore aiutandoti con una spatola, stendendo in modo uniforme il caramello.
- 11) Prima che il caramello si raffreddi, cospargi sulla superficie con dell'altro zucchero di canna grezzo.
- 12) Una volta che il tutto si è raffreddato, taglialo a strisce e poi a pezzettini, formando delle caramelle

PROCEDIMENTO

- 1) Pela il limone, conservando il più possibile la parte bianca (albedo) ricca di micronutrienti. Taglialo a pezzi della giusta dimensione per l'apertura del tappo dell'estrattore.
- 2) Taglia a pezzi lo zenzero senza eliminare la buccia.
- 3) Nell'**estrattore di succo Juicepresso** monta il filtro con i micro-fori e porta il regolatore di fibre in posizione "Normal" ruotando il selettore in senso orario finché senti un "click".
- 4) Introduci, alternando i pezzi di limone e zenzero nell'estrattore di succo. Alla fine versa i 200 ml di acqua direttamente all'interno dell'estrattore mentre è ancora in funzione.
- 5) Versa il liquido ottenuto in una pentola assieme allo zucchero.
- 6) Metti la pentola sul fuoco a fiamma moderata e mescola bene il tutto.
- 7) Quando il composto è leggermente caldo aggiungi l'agar agar.
- 8) Porta ad ebollizione mescolando continuamente fino a quando comincia a caramellare.
- 9) Prendi un foglio di carta da forno e cospargilo di zucchero grezzo di canna.
- 10) Versa il composto denso, ancora caldo, sopra al foglio di carta da forno.
- 11) Forma uno strato omogeneo di circa 3 mm di spessore aiutandoti con una spatola, stendendo in modo uniforme il caramello.
- 12) Prima che il caramello si raffreddi, cospargi la superficie con dell'altro zucchero di canna grezzo.
- 13) Una volta che il tutto si è raffreddato, taglialo a strisce e poi a pezzettini, formando delle caramelle della dimensione che preferisci.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Le caramelle allo zenzero e limone, oltre ad essere molto buone, possiedono molteplici proprietà e benefici per l'organismo:

Migliorano la digestione. È risaputo come la radice di zenzero sia efficace per calmare lo stomaco prevenendo la formazione dei fastidiosi gonfiori e di gas, ma anche per digerire meglio.

Alleviano la nausea. Chi soffre di nausea che sorgono durante i lunghi viaggi in auto, autobus ecc. - potrà trovare sollievo masticando queste caramelle. Lo stesso vale per le donne durante la gravidanza specie nei primi mesi di gestazione.

Mal di gola e raffreddore. La proprietà dello zenzero aiutano il sistema immunitario e per questo motivo possono aiutare nel caso in cui si soffre di mal di gola, tosse e raffreddore: specialmente nel primo caso le caramelle possono essere mangiate non appena si avvertono i primi sintomi per trovare sollievo grazie alle sue proprietà calmanti e antidolorifiche.

Calmante per i dolori mestruali. Grazie alle sue proprietà "anti-infiammatorie" e "antidolorifiche" naturali lo zenzero viene considerato come un alleato per tutte le donne che soffrono di dolori mestruali.

Mal di testa. Ultimo ma non meno importante, lo zenzero pare abbia degli effetti positivi anche se si soffre di mal di testa e in particolare di emicrania: la radice, infatti, impedirebbe alle prostaglandine di causare dolori e infiammazioni nei vasi sanguigni.



Carla Zaplana Official siQuri Nutritionist

Nutrizionista e dietista. Si è specializzata a New York diventando "Health Coach" studiando con i migliori esperti del settore. Sviluppa così un approccio più olistico alla nutrizione. Tiene numerosi corsi di formazione. Autrice del best seller "**Zumos Verde**".