



## 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 soffra 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**".