

Zimní imunita v lahvi: připravte si domácí ginger shot

20.11.2025 - | Phoenix Communication

Chladné měsíce volají po dávce síly a vitality - a právě tu v sobě skrývá zázvor. Silný, pikantní a plný přírodních antioxidantů se stal základem oblíbených „ginger shotů“, které si snadno připravíte i doma. Stačí pár čerstvých surovin, správné poměry a kuchyňští pomocníci, se kterými proměníte zázvor, citron a med v koncentrovanou dávku zdraví během pár minut.

Jak na domácí shot s maximem chuti i účinku

Domácí ginger shot stojí na čerstvosti a správném zpracování surovin, a právě tady se hodí spotřebiče, které zvládnou zachovat co nejvíc vitamínů a minerálů. Šetrný šnekový odšťavňovač Sage The Big Squeeze™ využívá pomalé lisování s nízkými otáčkami, díky kterému získáte čistou, koncentrovanou šťávu bez zahřívání. Tato technologie pomáhá uchovat přirozené antioxidanty i enzymy, takže zázvor, citron i případná kurkuma neztrácejí nic ze své síly.

Pokud doma odšťavňovač nemáte, postačí i vysokootáčkový mixér Sage The Q™. S výkonem až 2400 W a ostrými aerodynamickými noži dokáže během okamžiku rozmixovat i vláknitý zázvor do jemné struktury. Po přecezení přes jemné sítko tak získáte shot s plnou chutí i texturou.

Recept, který dodá zimním dnům energii

Domácí ginger shot nabízí prostor pro variace, díky nimž můžete doladit chuť i nutriční profil podle vlastních preferencí. Základem je vždy kvalitní zázvor a citron, jejichž kombinace zajišťuje vysoký obsah bioaktivních látek podporujících imunitní systém. Přidáním pomerančové nebo mangové šťávy docílíte jemnější, ovocnější chuti a zároveň doplníte další přírodní antioxidanty a vitamin C. Kurkuma nápoji dodá intenzivní zlatou barvu a zemitější chuť, zároveň je zdrojem kurkuminu, polyfenolu s výraznými antioxidačními a protizánětlivými účinky. Pokud chcete připravit vyváženou verzi, která respektuje doporučené poměry pro správnou koncentraci účinných látek, můžete zkusit následující recept.

Na 500 ml potřebujete:

- 300 ml šťávy ze zázvoru
- 75 ml citronové šťávy
- 75 ml pomerančové nebo mangové šťávy
- 3-4 čajové lžičky medu
- 25 ml vody
- kurkuma: špetka mleté nebo 1-2 cm čerstvé

Skladujte v lednici 2-3 dny.

<https://www.phoenixcom.cz/press/zimni-imunita-v-lahvi-pripravte-si-domaci-ginger-shot>