Tekst 2

BRAUCH' ICH DAS?

Ingwer[1)]-Shot von *Rootine Juice*, € 4,99



Was wären wir bloß ohne Superfood. Ungesunde, blasse, ständig kränkelnde Großstadtmenschen, die durch den grauen Alltag stolpern, sich von Fertigessen, Zigaretten und Kaffee ernähren, eine Erkältung nach der anderen verschleppen und immer, immer Rückenschmerzen haben. Doch all das ist glücklicherweise passé, seit wir Chia-Samen, Acai-Beeren und Moringa-Pulver haben, die uns gesund machen, die uns glücklich machen und, glaubt man den Superfood-Supermarketing-maschinen, uns auch frei und toll und wunderschön machen! Ein neuer Trend unter Superfood-Liebhabern ist der Ingwer-Shot. Er ist klein, schmeckt viel zu scharf und ist übertrieben teuer. Dafür aber so gesund! So erfrischend! Tatsächlich ist die Variante von *Rootine Juice* besonders teuer, aber auch recht lecker. Kurkuma, eine andere Zutat zusätzlich zum Ingwer, verfeinert den Geschmack.

Schmeckt das?

Ja und nein. Tatsächlich ist der Ingwer-Shot sehr scharf, aber auch echt erfrischend.

Ist das wirklich gesund?

Es ist zumindest nichts Gegenteiliges bekannt. Die Ingwer-Knolle ist, gerade kalt gepresst, gut fürs Immunsystem und gegen Erkältung sowie gut für den Magen- und Darmtrakt.

Kann man den nicht selbst machen?

Ja, kann man, ist deutlich billiger – und schmeckt ähnlich würzig.

Was kann der noch?
Detox kann der: Man spürt beim Trinken förmlich, wie man die Giftstoffe durch sämtliche Poren wieder ausschwitzt.

Gibt es den auch günstiger?
Es gibt jede Menge No-Name-Produkte, die oft mit mehr Saft arbeiten, damit der Shot nicht zu scharf wird. Wie gesund das Zeug pasteurisiert noch ist, ist aber fraglich.

Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 26 januari 2020

noot 1 Ingwer: gember