

Ingwer: Zubereitung und Wirkung der scharfen Knolle

Ingwer war in China schon vor 3.000 Jahren bekannt, wird dort innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin angewandt und auch bei uns immer beliebter: als Gewürz verleiht es verschiedenen Speisen die interessante Würze als Heilpflanze oder ätherisches Öl. MEINE VITALITÄT erklärt, welche Wirkung Ingwer hat, wie Ingwer zubereitet wird und wann er geschmacklich besonders gut passt.

12.04.2017 - von Sabrina Bardas

Anbaugelände für Ingwer sind die gesamten Tropen und Subtropen. Der größte Produzent ist Indien mit etwa 250.000 Tonnen pro Jahr, das größte Anbaugelände ist in Nigeria, und der größte Exporteur ist China. Der Geschmack des Ingwers wird sehr unterschiedlich empfunden und ist je nach Ingwersorte und Herkunft fruchtig- oder brennend-scharf, leicht beißend, aber auch aromatisch, würzig bis bitter oder auch wärmend. Am intensivsten ist der jamaikanische Ingwer, Ingwer aus China schmeckt typisch exotisch und vollmundig. Nigerianischer Ingwer hingegen ist überwiegend scharf.

Die Schärfe des Ingwers kommt vom Hauptinhaltsstoff Gingerol. Als es im Mittelalter wenig Pfeffer in Europa gab, verwendete man stattdessen Ingwer, botanisch korrekt ein Rhizom, also ein Wurzelgeflecht. Auch in der Gewürzmischung Curry ist Ingwer enthalten. Verwendet wird Ingwer zusammen mit Obst, Süßwaren, Fisch und Fleisch, in Kompott, Ragout, Schokolade, Saucen, Konfitüren, Likören oder zum Kandieren und Marinieren.

Interessant für die alltägliche Küche: Bei Verwendung von Ingwer zusammen mit Knoblauch

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/121>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

erhöht sich die medizinische Wirkung beider Gewürze um 50 Prozent, zudem beseitigt Ingwer den unangenehmen Knoblauchgeruch.

Rezept: Ingwer als leckere, würzige Süßigkeit

Schälen und schneiden Sie Ingwer in Scheiben. Mit den gleichen Anteilen von Zucker und Wasser, etwa 200 Milliliter auf 200 Gramm Zucker, in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen, anschließend abkühlen lassen und in einer Schüssel über Nacht in Ihren Kühlschrank stellen. Im Sieb abtropfen lassen und in Zucker rollen. Tipp: Knabbern Sie ein Stückchen kandierten Ingwer zum Tee oder geben Sie ihn klein gehackt in Ihre Kekse.

Heilsam und medizinisch wirksam

Medizinisch wirksamer Bestandteil des Ingwers ist sein zähflüssiger Balsam, das so genannte Oleoresin. Dieser besteht aus ätherischen Ölen und Scharfstoffen (Gingerole und Shogaole), die für den typisch scharfen Ingwergeschmack sorgen. Weitere Bestandteile sind zahlreiche gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe.

Gingerole sind nicht für den Geschmack, sondern auch für einen Teil der heilsamen Wirkungen des Ingwers verantwortlich. Gingerole sind in ihrer chemischen Struktur und ihrer Wirksamkeit dem Aspirin sehr ähnlich. Sie hemmen das Zusammenkleben von Blutplättchen, das Risiko von Blutgefäßverschlüssen und Arteriosklerose wird deutlich verringert. Darüber hinaus wirken Gingerole schmerzhemmend und im Darm als Gegenspieler zum Glückshormon Serotonin. Serotonin wird zu 95 Prozent im Darm hergestellt, verursacht durch eine zunehmende Darmbewegung aber Übelkeit und Erbrechen. Ingwer wirkt nachweislich gegen Übelkeit, Blähungen und Krämpfen im Darmbereich.

Nutzen Sie das Potential von Ingwer

Ingwer regt den Appetit an, und es werden dadurch reichliche Verdauungssäfte gebildet, schwere Mahlzeiten besser verdaut. Er regt die Gallensaftproduktion an, erleichtert so die Fettverdauung. Die Wurzel soll allgemein entkrampfend gegen Schwindel und Brechreiz helfen sowie die Übelkeit

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/121>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

bei Reisen lindern. Ingwer wird daher häufig gegen Reisekrankheit eingenommen ohne lästige Nebenwirkungen wie Sehstörungen oder starke Müdigkeit. Trinkt man Ingwer als Tee – Stückchen in kochendes Wasser oder in einen Teebeutel – so spürt man eine wohlige Wärme und beugt gegen Erkältungskrankheiten vor.

Seit 1988 ist der Ingwer in Deutschland als Heilpflanze anerkannt, insgesamt werden ihm 22 pharmakologische Eigenschaften attestiert. Seit 1997 wurde Ingwer in das Deutsche Arzneibuch aufgenommen und positiv hilfreich bewertet für Verdauungsbeschwerden und die Verhinderung von Reisekrankheiten.

So kaufen und lagern Sie Ingwer

Wenn Sie Ingwerknollen kaufen, achten Sie darauf, dass sie sich fest anfühlen, die Haut glatt und prall ist. Schrumpeliges Aussehen von Ingwer deutet darauf hin, dass die Knolle bereits von innen vertrocknet. Heben Sie frischen, ungeschälten Ingwer mit Küchenpapier umwickelt in einem luftdicht abgeschlossenen Behälter bis zu vier Wochen im Gemüsefach Ihres Kühlschranks auf.

Fazit: Die Wunderknolle schützt unter anderem vor Erbrechen und Übelkeit, hemmt Entzündungen, stärkt das Herz, regt den Magen an, fördert die Durchblutung, stärkt die Leber, erhöht die Gallensaftausscheidung und wirkt antibakteriell sowie antioxidativ. Und das Wichtigste: Genießen Sie die oftmals vergessene Würze und den intensiven Geschmack von Ingwer.

Unsere Rezeptideen:

Leichte Karotten-Ingwersuppe mit Curry und gebratenen Gambas

Kürbis-Ingwer-Suppe: Vitaminkick im Herbst

Heißer Ingwer-Orangen-Tee

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/121>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-