

Ingwer - die Wunderwurzel

Ingwer ist seit 3000 Jahren als Würz- und Heilmittel besonders in der asiatischen Küche bekannt. Ingwer ist die getrocknete Wurzel einer bis zu zwei Meter hohen, schilfartigen Staude aus der Familie der Gewürzlilien. Bevorzugt wächst diese Pflanze in tropischen Gebieten.



Wunderknolle ohne Nebenwirkungen

Die unscheinbare Knolle enthält eine Fülle von sekundären Pflanzenstoffen, darunter besonders viele ätherische Öle. Hervorzuheben ist die Gruppe der Gingerole. Sie haben eine ähnliche Struktur wie das Schmerzmittel Acetylsalicylsäure (zum Beispiel in Aspirin). Hierauf beruht die schmerzstillende Wirkung des Ingwers, beispielsweise zur Linderung von Kopfschmerzen, Muskelschmerzen oder schmerzhaften Gelenkerkrankungen.

Die Gingerole wirken im Darm außerdem als Gegenspieler zum Hormon Serotonin. Ingwer zählt deswegen zu den hilfreichen Mitteln gegen Übelkeit, Blähungen, Krämpfen und Verstopfung im Darmbereich.

Wer im Auto, Bus oder Flugzeug häufig mit Reiseübelkeit zu kämpfen hat, sollte ein Stück Ingwer kauen. Denn der Ingwer bekämpft auch die Schwindelgefühle und kann so die unangenehmen Folgen der Reisekrankheit abmildern. Dieser positive Effekt tritt sowohl beim Kauen frischen Ingwers als auch beim Einnehmen von getrocknetem Ingwerpulver auf.

Ingwertee wärmt wie ein Ofen

Gerade in der kalten Jahreszeit ist Ingwer die Geheimwaffe gegen inneres Frösteln und bei den ersten Anzeichen einer Erkältung. Ingwer steckt voller Scharfstoffe. Sie aktivieren Wärmerezeptoren, wodurch das Blut in die Adern schießt

und sich der Organismus für kurze Zeit aufheizt. Wohlige Wärme von innen schenkt ein einfacher Ingwertee. Dazu ein circa 3 cm großes Stück frischen, geschälten Ingwer in kleine Stücke schneiden. In 1 Liter Wasser 10 Minuten kochen und dann 10 Minuten ziehen lassen. In einer Thermoskanne aufbewahren und das Ingwerwasser über den Tag verteilt heiß trinken. Zum Verfeinern können Sie bei Bedarf etwas Zitronensaft hinzufügen.

Vielfältige Verwendung in der Küche

Ingwer peppt mit seiner frischen Schärfe zahlreiche Gerichte auf. Neben seiner traditionellen Verwendung in Currys und Chutneys verleiht Ingwer auch Suppen, Salaten sowie Fleisch- und Fischgerichten ein besonders raffiniertes Aroma.

Verwenden Sie den Ingwer roh (durch die Knoblauchpresse gedrückt oder feingehackt) für Obstsalate oder in Marinaden für Fleisch und Fisch. Oder garen Sie den Ingwer scheinweise in Schmorgerichten mit.

Ingwer enthält ein Enzym, das zähes Fleisch zarter macht. Dazu sollte frisch zerdrückter Ingwer für eine Weile auf das rohe Fleisch einwirken. Fleisch wird so auch leichter verdaulich.

Bei frischem Ingwer ist die Haut glatt und fest. Schrumpeliges Aussehen von Ingwer deutet darauf hin, dass die Knolle bereits von innen vertrocknet. Ungeschälter Ingwer kann mit Küchenpapier umwickelt in einem luftdicht abgeschlossenen Behälter im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Wochen aufbewahrt werden.

Autorin: Maren Poggendorf

Bildhinweis: istockphoto