

Ingwer



Scharfe Knolle

Larissa Kessner

Wer meint, Ingwer noch nie gegessen zu haben, irrt vermutlich. Das tropische Gewürz verbirgt sich nicht nur in würzigen asiatischen Speisen, süßem Weihnachtsg Gebäck oder limonadenartigem Gingerale. Auch der deutschen Currywurst gibt Ingwer Schärfe und Geschmack.

Der würzige Ingwer steckt gemeinsam mit gelb-braunem Kurkuma und anderen Gewürzen in vielen Currymischungen. In Pulverform verleihen die beiden botanischen Verwandten dem Gewürz Schärfe und Farbe. Beide Pflanzen

stammen aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Die schilfartige Ingwerstaude wird bis zu zwei Meter hoch, wobei der Gewürz liefernde Wurzelstock unter der Erde wächst. In ihm speichert die Pflanze Nährstoffe. Das Aussehen der Knolle ähnelt einem Geweih. Darauf ist auch der Pflanzenname *Zingiberis* zurückzuführen, der aus dem altindischen Sanskrit kommt und „hornförmig“ bedeutet.

Je länger Ingwer im Boden bleibt, desto mehr Schärfe entwickelt sich. Die gesäuberten Knollen kommen entweder frisch in fingergroßen Stücken oder getrocknet und gemahlen auf den deutschen Markt. In den Anbauländern verwenden Köche häufig auch die Pflanzentriebe als Gewürz oder Gemüse. Ingwer wächst rund um den Globus überall

dort, wo feucht-warmes Tropenwetter herrscht – hauptsächlich in Indien, aber auch in Westafrika, Australien und auf Jamaika. Inder und Chinesen setzen Ingwer schon seit über 3000 Jahren als Heilmittel ein. In der Antike brachten arabische Händler die Knolle ans Mittelmeer. Dort schätzten griechische und römische Gelehrte Ingwer für seine Appetit anregende und wärmende Wirkung.

Hilfe gegen Übelkeit

Besonders unter Seeleuten ist Ingwer beliebt. Denn das Gewürz hilft bei Seekrankheit. Studien belegen, dass Ingwerkapseln Übelkeit und Brechreiz lindern können – und das nicht nur auf Reisen, sondern auch in der Schwangerschaft. Die scharfen Inhaltsstoffe im Ingwer wirken dabei vermutlich direkt auf den Verdauungstrakt und lösen dort Verspannungen. Daher hat die deutsche „Expertengruppe zur Wirksamkeit und Sicherheit von Arzneipflanzen“ Ingwer 1988 als Heilpflanze anerkannt. Die Experten raten Schwangeren jedoch ab, Ingwer als Arznei bei morgendlicher Übelkeit einzunehmen. Untersuchungen in den 1980er Jahren zeigten, dass einzelne aus Ingwer isolierte Phenole das Erbgut schädigen können. Damit ist aber nicht ausreichend bewiesen, dass der Verzehr der Ingwerwurzel das Ungeborene gefährden kann. Ebenso wenig ist bisher die Unbedenklichkeit von Ingwerpräparaten während der Schwangerschaft belegt.

Ingwertee

1 Zentimeter frischer Ingwer
½ Zitrone
1 Tasse heißes Wasser
Honig nach Belieben

Ingwer schälen und in eine Tasse reiben. Den Saft der halben Zitrone zufügen, mit heißem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Nach Belieben mit Honig süßen.

In asiatischen Gerichten sorgt Ingwer für Schärfe und Aroma.



Wirksam als Gewürz, Tee oder Arznei

Gut untersucht ist mittlerweile die Zusammensetzung der Knolle. Ätherische Öle, hauptsächlich Zingiberen und in Spuren auch Citral, verleihen dem Gewürz seinen aromatischen Geruch und den leicht zitronenartigen Geschmack. Sie wirken antibakteriell und machen Speisen haltbar. Verantwortlich für die brennende Schärfe sind sekundäre Pflanzenstoffe – besonders nichtflüchtige Phenole wie Gingerole und die daraus entstehenden Shoagole. Sie fördern Appetit und Verdauung, weil sie die Bildung von Speichel, Magensaft und Galle anregen. Aus diesem Grund sollten Menschen mit Gallensteinleiden ihren Arzt zu Rate ziehen, bevor sie Ingwer als Tee oder Medizin nutzen wollen. Naturheilkundler empfehlen Ingwer als Tee oder Gewürz bei Blähungen und Magenverstimmungen. Wegen seiner wärmenden Eigenschaften hat er sich bei Erkältungen und anderen Atemwegsbeschwerden bewährt.

Tierstudien bestätigen, dass Ingwer anregend auf den Magen-Darm-Trakt sowie das Herz-Kreislaufsystem wirkt und darüber hinaus antioxidative Eigenschaften hat. Im Reagenzglas hemmen die phenolischen Scharfstoffe die Blutgerinnung effektiver als der Aspirinwirkstoff Acetylsalicylsäure. Somit hat Ingwer eine ähnlich blutverdünnende Wirkung wie Knoblauch und zusätzlich den Vorteil, dass der Ingweresser hinterher nicht riecht. Wer Ingwer trotzdem ungerne pur

zerkaut, auf die möglichen positiven Wirkungen aber nicht verzichten möchte, kann seine Speisen mit Ingwer würzen oder sich aus frischem Ingwer einen Tee oder Glühwein zubereiten. Ingwertinkturen oder das destillierte ätherische Öl eignen sich auch zur äußerlichen Anwendung. Mit Ingwer getränkte Kompressen sollen bei Muskel- und Gelenkschmerzen helfen, warme Hand- und Fußbäder die Durchblutung fördern.

Schärfe und Geruch verraten das Alter

Ebenso vielseitig wie die heilkundlichen Anwendungsgebiete des Ingwers ist sein Einsatz als Gewürz. Auszüge aus Ingwer finden sich als Aroma in Gingerale, Bitterlikören und sogar Tomatenketchup. Gekocht, kandiert und teilweise mit Schokolade überzogen ist Ingwer besonders in Asien und Australien beliebt. Europäer würzen mit gekochten Ingwerstückchen Chutneys und eingemachtes Gemüse. In Pulverform ist das Gewürz fast überall erhältlich. Asialäden und viele Su-

permärkte bieten Ingwer auch frisch an. Guter Ingwer riecht angenehm würzig und ist nicht holzig. Je länger die Ingwerknolle lagert, desto mehr Gingerole wandeln sich in die noch schärferen Shoagole um. Optimal lässt sich Ingwer im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Bei ungünstigen Lagerbedingungen entstehen das Keton Zingeron und Aldehyde, die der Knolle einen unangenehmen Geruch verleihen. Da die ätherischen Öle direkt unter der Schale sitzen und zudem flüchtig sind, schälen erfahrene Köche frische Knollen nur dünn und geben den Ingwer erst kurz vor dem Servieren zum Essen.

Ob getrocknet oder frisch, gekocht oder roh, Ingwer ist eins der wenigen Gewürze, das in die süße und salzige Küche gleichermaßen gut passt. Das wusste auch schon Konfuzius. Über den antiken, chinesischen Philosophen heißt es: „Wenn er aß, war er nie ohne Ingwer.“ Heute kennen die Chinesen angeblich für jeden Tag des Jahres elf Rezepte mit Ingwer.

Anschrift der Verfasserin:
Dipl.-Oecotroph. Larissa Kessner
Sebastianstr. 74
D-53115 Bonn

Scharfe Vielfalt

Frischer grüner Baby-Ingwer wird unreif, bereits nach sechs bis acht Monaten geerntet. Er ist hellgelb bis rosa mit grünen Pflanzentrieben und schmeckt aromatisch mild. Weil die Knolle wenig faserig und hart ist, eignet sie sich besonders für Ingwerkonfekt und Pralinenfüllungen.

Frischer Ingwer wird nach acht bis zehn Monaten geerntet und als ganze „Hand“ frisch verkauft. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich einige Wochen.

Weißer Ingwer wird nach der Ernte blanchiert, vorsichtig geschält und getrocknet. Früher hat man ihn mit Kalk gebleicht, um ihn vor Vorratsschädlingen zu schützen. Er ist ganz oder in Scheiben erhältlich.

Schwarzer Ingwer wird nach der Ernte getrocknet, aber nicht oder nur teilweise geschält. Seine Oberfläche ist hornartig und braun-schwarz.

Ingwerpulver wird nach dem Trocknen fein gemahlen und hat weniger Aroma als frischer Ingwer.

