

Ingwer

In der asiatischen Küche gehört er längst zum Standard-Repertoire. Und wer hierzulande auf den scharfwürzigen Geschmack gekommen ist, möchte ihn nicht mehr missen.



Herkunft und Charakteristika:

Im Altertum war Ingwer schon in der chinesischen und indischen Medizin von Bedeutung, denn die scharfe Wurzel, die eigentlich gar keine Wurzel ist, hilft bei Verdauungsbeschwerden, gegen Übelkeit, fördert die Durchblutung, wirkt gegen Erkältungen und gilt sogar als Aphrodisiakum. Doch auch die Europäer entdeckten bald schon die heilende Wirkung. Die eigentliche Ingwerpflanze, deren Ursprung vermutlich auf den Pazifischen Inseln liegt, wird über einen Meter hoch, hat lange, schmale Blätter und gelbrote Blüten. Ihr Hauptspross ist jedoch das sogenannte Rhizom (das die meisten als Wurzel kennen), das horizontal unter der Erde wächst.

Verwendung:

Man kann die angenehm aromatische, brennend scharf-würzige Ingwerwurzel und auch das Ingwerpulver auf dem Markt und im Supermarkt bekommen. Wahre Ingwerfans bevorzugen natürlich die frische Knolle. Die kann gerieben oder durch die Knoblauchpresse gedrückt werden – für Deftiges wie für Suppen, zu Geflügel, Lamm, Fisch und Meeresfrüchten, aber auch für Süßes wie in Lebkuchen, Printen, Milchreis, Obstsalat, Kaltschalen, in und als Tee. Ingwerpflaumen oder -nüsse sind in Sirup eingelegte Ingwerstücke zum Naschen; sie schmecken ebenso fein wie kandierter Ingwer (gerne auch mit Schokolade überzogen). Nicht zu vergessen süßsauer eingelegter Ingwer, der zu Sushi gereicht wird und zwischen den einzelnen Happen gegessen wird. Es gibt Ginger Ale und Ingwerbier und in Großbritannien liebt man Ingwerkonfitüre.

Einkauf und Qualität:

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen. Indien, Nigeria und China sind die größten Anbauländer, China der größte Exporteur. Doch auch in Indonesien, Vietnam, Japan,

Australien und Südamerika wird die Pflanze gepflanzt und ist bei uns ganzjährig im Handel erhältlich. Die Knollen sollten schön prall sein, die Schale leicht glänzen. Schrumpelige Knollen sind schon zu alt.

Aufbewahrung:

Trocken gelagert hält die Knolle einige Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks. Geriebener oder pürierter Ingwer (mit dem Pürierstab zerkleinert) kann auch tiefgefroren werden.

Unser Video aus der Küchenpraxis: [Ingwer und seine Verwendungsmöglichkeiten.](#)

Und hier finden Sie Rezepte mit [Ingwer](#).