

Ingwer - *Zingiber officinalis*, Ingwergewächse, m



Andere Namen:

Ingber, Immerwurz

Andere Sprachen

Arabisch: Zanjabil

Burmesisch: gin

Chinesisch: Chiang, jeung

Englisch: Ginger

Französisch: Gingembre

Indonesisch: jahe

Italienisch: Zenzero

Japanisch: Shoga

Malaiisch: halia

Niederländisch: Gember

Norwegisch: Ingefaer

Portugiesisch: Gengibre

Russisch: Imbir

Schwedisch: Ingefära

Singalesisch: inguru

Spanisch: Jengibre

Thailändisch: khing

Beschreibung

Aussehen:

Stauden, schilfähnlich

Wurzel : grau-gelb, fingerdick, stark verzweigt.

Stängel : schilfförmig.

Blätter : lanzettförmig, oval, fleischig, 20 cm lang.

Höhe : 1, 2 m.

Blüte : gelbgrün, ährenähnlich.

Blütezeit : Juni.

Es gibt etwa 85 Arten.

Verbreitung:

Ursprünglich wild in Südostasien.

Wird in den tropischen Gebieten angebaut, vor allem Südostasien (Indien, China), aber auch in Westafrika, Jamaika, Australien, und Florida.

Beste Qualität: Bengal-Ingwer.

Geschichte:

Bereits 2 000 v. Chr. war I. in China bekannt.

Nach Mitteleuropa brachten die Kreuzritter von ihren weiten Reisen das Gewürz mit.

Anmerkungen:

Sringaveram (Sanskrit) = Ingwer;

zingiberis (griech.) = Ingwer.

In der Antike war Ingwer so begehrt, daß der römische Staat ihn mit einer hohen Steuer belegte.

Ingwer war und ist besonders in England beliebt; Heinrich VIII. soll Unmengen davon gegessen haben und am elisabethanischen Hofe aß man Ingwerbrot. Heute trinkt man Ingwer-Bier (Ginger Ale).

"Nase, Nase, lustige rote Nase,
Wer gab die lustige rote Nase?
Muskat und Ingwer, Zimt und Nelken,
Sie gaben mir diese lustige rote Nase."
Francis Beaumont (1584 - 1616).

Wirkstoffe:

2,5 - 3 % ätherische Öle:

Zingiberen (/0 %), Zingiberol (bewirkt den Geruch), Cineol, Borneol, Citral, Phellandren, Camphen, Gingerol.

Außerdem: 50% Stärke.

Anbau

Garten/Haus : in Mitteleuropa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen im Freien nicht möglich.

Haus : dagegen kann I. als Zierpflanze im Haus gehalten werden: im Februar/März werden durch Wurzelteilung gewonnene Stecklinge in einen großen Topf, der mit einem Gemisch aus Heide-, Garten- und Lauberde gefüllt ist, gepflanzt.

In warmen Zimmern wächst die Pflanze sehr schnell.

Anbau in den Ursprungsländern

I. beansprucht den Boden sehr und kann selten mehrere Jahre hintereinander an demselben Platz angebaut werden.

Vermehrung : durch Teilung der Wurzel in Stücke von 3 - 5 cm Länge, die in einem Abstand von 1/2 m in den Boden gesteckt werden.

Ernte:

Im Herbst werden die Wurzeln ausgegraben, gereinigt und getrocknet, wobei sie etwa 20 % ihres Gewichtes verlieren.

Aufbewahrung:

Die gereinigten und getrockneten Früchte werden in einem Gefäß aufbewahrt.

I. kann auch tiefgefroren werden..

Verwendung

Gesundheit:

Wurde während des Mittelalters als Mittel gegen die Pest eingesetzt.

Entzündungshemmend, verdauungsfördernd, wurmtreibend.

Appetitanregend, Tee oder Bäder mit Ingwer lindern Rheuma und Muskelschmerzen.

Soll vor Seekrankheit schützen.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: verwendet werden ausschließlich die Wurzeln (Rhizome).

I. wird im Handel angeboten als:

"Hände" frische : gereinigt und gebleicht (weißer I.)

getrocknet : mit dunkler Haut (schwarzer I.)

Gemahlen : beigefarbenes Pulver.

In Sirup : zarte, meist vorgekochte Wurzelstücke in sehr süßem Zuckersirup.

Kandiert : gekocht, in Sirup eingelegt und getrocknet.

In Essig : gekocht, in dünne Scheiben geschnitten, in süßsauren Essig eingelegt; ist in Japan ein beliebter Appetitanreger.

In Alkohol : dauerhaft haltbar macht man Ingwer, indem man ihn dünn schält, in Stücke schneidet und in Alkohol aufbewahrt.

I. wird in alkoholischen Getränken verarbeitet (Likör, Bier: Ginger Ale)

Geschmack: Brennend scharf, erfrischend, aromatisch.

In der Küche:

In den asiatischen Ländern wird I. zu fast allen Gerichten verwendet, die eine mäßige Schärfe haben sollen.

Auch in England würzt man damit viele Speisen, während in Mitteleuropa meist Marmeladen und Gelees damit hergestellt werden, auch in Kuchen und Puddings setzt man Ingwer ein.

Rezepte

Ingwer kandieren

Ingwersuppe

Ingwer zum Knabbern

Huhn mit Ingwer