

Ingwer

Botanisch: *Zingiber officinale* (Ingwergewächse)



Der Ingwer ist eines der ältesten Gewürze der Tropen. Bereits in den ältesten chinesischen und altindischen Sanskritschriften wird er erwähnt. Seine Heimat und die Urform sind unbekannt, er wächst nicht mehr wild. Bereits die Griechen und Römer kannten und verwendeten getrockneten Ingwer, den sie getrocknet Händlern im Nahen Osten abkauften. Marco Polo und Giovanni de Montecorvino waren die ersten Europäer, die Ingwer als Pflanze gesehen haben. Im Mittelalter gelangte er nach Europa, unterlag

hier aber verschiedenen Modeströmungen. Die Spanier exportierten Ingwer sehr früh aus Ostasien in die Karibik, von wo aus er bereits 1547 nach Spanien geliefert wurde. Im Mittelalter galt Ingwer als Mittel gegen die Pest.

Es gibt in Asien noch zwei verwandte Arten: den so genannten Wilden Ingwer (*Zingiber cerumbet*) und den Japanischen Ingwer (*Zingiber mioga*), die dort ebenfalls als Gewürz eingesetzt werden. Ingwer wird frisch, eingelegt, kandiert, getrocknet und zermahlen gebraucht. Frisch schmeckt er milder als getrocknet. Wenn die Gäste nach einem Gericht mit frischem Curry schwitzen, war zu viel Ingwer am Gericht.

Ingwer wirkt schweißtreibend, verdauungsfördernd und blähungswidrig. Er fördert die Durchblutung und wirkt stoffwechselanregend. Ingwer kann auch bei Übelkeit eingenommen werden.

Geschält und gemahlen ist Ingwer Bestandteil von Currypulver, frisch von Curries. Ingwer wird zu Backwaren (Lebkuchen, Biskuits), Fleisch-, Geflügel-, und Fischgerichten, Obstsalat (Apfel, Banane), Fruchtkompott, Soßen, Gewürzzubereitungen, Eis, Likör, Bier (englisches Ingwerbier) und Limonaden verwendet.

Ingwerstücke lassen sich einpflanzen und treiben bei einer entsprechenden Behandlung auch Triebe. Ingwer muss tropische Temperaturen (nicht unter 18° Celsius) haben und gut gewässert werden, ohne einen nassen Fuß zu bekommen. Den Sommer kann er an einem halbschattigen Platz im Garten verbringen. Durch seine Rhizome lässt er sich leicht vermehren. Im Winter ist er anfällig für Schadinsekten, die gerne Zimmerpflanzen befallen.

