

Ingwer (*Zingiber officinale* Roscoe)

Das Gewürz Ingwer - das sind die getrockneten Wurzeln einer bis zu zwei Meter hohen, schilfartigen Staude aus der Familie der Gewürzlilien - stammt aus China. Als Gewürz werden die getrockneten und zumeist geschälten Seitenwurzeln verwendet, während die dickeren Mittelstücke vielfach in Zucker eingemacht als Delikatesse angeboten werden. Der geschälte Ingwer ist gelblich, wird aber häufig gebleicht oder vor dem Trocknen in Kalkwasser getaucht, wodurch er fast weiß wird. Hauptlieferanten sind China und Nigeria. Ingwer wird heute aber auch in fast allen tropischen Ländern angebaut, zum Beispiel in Indien und auf Jamaika. Der ungeschälte Afrika-Ingwer kommt gemahlen in den Handel, das Ingwerpulver sieht gelblich-ockerfarben aus. Ingwer hat einen brennend-würzigen Geschmack und Geruch. Das liegt an den Bestandteilen des ätherischen Öls und am Gehalt von verschiedenen aromatischen Harzen. Auch heute gehört Ingwer auf den täglichen Speisezetteln indischer Haushalte, zum einen wegen des Geschmacks und zum anderen, um die Verdauung anzuregen und Krankheiten abzuwehren. Nach Europa dürfte der Ingwer etwa zur Zeit Christi gekommen sein - nach Deutschland etwa in der Zeit Karls des Großen. Im Mittelalter gab es zahlreiche medizinische Ratschläge zur Verwendung von Ingwer: zum Beispiel gegen Zahnschmerzen, Magen- und Verdauungsbeschwerden, gegen Schwitzen und Schüttelfrost. Heute wird Ingwer nur noch wenig in der Arzneimittelindustrie gebraucht. Für die Spirituosenhersteller, die Süßwarenfabrikanten und in der Kosmetikindustrie spielt Ingwer dagegen eine große wirtschaftliche Rolle.

Verwendung

Dieses tropische Gewürz kann man zu salzigen und süßen Gerichten geben. Einige Beispiele für die vielfältige Verwendung von Ingwer: Ingwerkonfekt und -pralinen, Ingwer-Marmelade, Ingwerwein und -bier (Ginger-Ale), Ingwerwasser, Ingwerkuchen und -kekse, und Ingwerreis.

Ganze Ingwerstücke

Die bizarr geformten ganzen Ingwerwurzeln gibt man in Fisch- und Fleischmarinaden und -beizen, in alle kräftigen Bratensoßen, in die Pfanne zu großen Braten. Ingwerstücke werden mitverwendet beim Einlegen von Gurken, Kürbissen und Birnen und beim Bereiten von Säften und Fruchtkompotten. Auch im Rumtopf sollte Ingwer mitziehen.

Gemahlener Ingwer

Er ist unentbehrlich für alle, die gern indisch, indonesisch und chinesisch kochen, also besonders für Reisgerichte. Ingwerpulver gehört zu Geflügel und Geflügelfüllungen, vor allem zu Hühnern und Enten. Es würzt alle süßsauren Gerichte, Hackfleischteige, Pilzspeisen, Spinat, Karotten, Lauchsuppen, Wurstgerichte, Schweinebraten und Kalbsbraten, Lammragouts und Lammkoteletts, geräucherten Schinken, Heilbutt, Goldbarsch, Kabeljau, Schellfisch, Nudel- und Fleischaufläufe, Wildgerichte, gebundene dunkle Suppen und Soßen. Mit Ingwer sollte man selbstgebackene Brötchen, Lebkuchen, Pfefferkuchen, Printen, Puddinge, Kompotte, Brotpuddinge und -suppen, Apfelreis, gekochte Birnen und Pflaumen, Obstsuppen und -salate, Wein- und Biersuppen abschmecken. Kandierten und eingelegten Ingwer schneidet man in dünne Scheibchen und gibt sie zu allen oben aufgeführten Speisen - vor allem mit einem Schuß der dickflüssigen, zuckrigen Einlegesöße zu Fleischsoßen, Geflügelfüllungen, Rouladen, Fisch- und Fleischgulasch und zu geräucherten Lachsscheiben.

Ingwer passt am besten zu:

Backen

[Kuchen](#)

[Weihnachtsgebäck](#)

Fleisch

[Lammfleisch](#)

[Schweinefleisch](#)

Geflügel

[Ente](#)

[Hähnchen / Pute](#)

Gemüse

[Möhren](#)

[Spinat](#)

Getränke

[Bowle](#)

[Punsch / Tee](#)

Hackfleisch

[Hackfleisch](#)

Saucen

[Helle Saucen](#)

Süßes

[Kompott / Marmelade](#)