

Ingwer



Ingwer gehört zur botanischen Familie der Ingwergewächse. Er ist ein sogenanntes Rhizom-Gewächs, da er keine Hauptwurzel besitzt. Seine knolligen Wurzelstücke können bis zu 20 cm lang werden. Die Schale ist beige bis hellbraun. Das Fleisch hat eine grünlich-gelbe Farbe und ist bei frischem Ingwer sehr saftig. Die Knollen sollten fest und saftig sein. Eintrockneteter Ingwer läßt sich leicht biegen und sieht schrumpelig aus. Er wird hart und holzig. Frischer Ingwer

schmeckt sehr scharf und würzig. Er hat einen leicht süßlichen Beigeschmack. Man sollte ihn möglichst sparsam verwenden. Die ätherischen Öle regen den Stoffwechsel an, sind gut bei Erkältungen und helfen gegen Reisekrankheit, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden. Ingwer hat auch eine antibakterielle Wirkung. In Ostasien wird Ingwer schon lange als Gewürz- und Heilpflanze verwendet. Er wird hauptsächlich in Asien, Brasilien und Costa Rica angebaut. Geschmacklich ist frischer Ingwer nicht mit dem Gewürz in Pulverform vergleichbar, welches wesentlich milder ist. Vom frischen Ingwer bricht man am besten ein kleines Stück von der Wurzel ab, schabt die Haut ab und raspelt den Ingwer. Man kann ihn aber auch in dünne Scheiben schneiden, würfeln oder durch die Knoblauchpresse drücken. Ingwer wird in Obstsalaten, Ingwerplätzchen, Tee, Fleischgerichten oder für asiatische Gerichte im Wok zubereitet. Ingwer - engl. Ginger - wird auch in Ginger Ale verwendet. Man kann ihn auch kandiert als süße Knabberei verwenden. Reste schlägt man in einen Plastikbeutel ein und bewahrt ihn im Kühlschrank auf. So hält frischer Ingwer bis zu drei Wochen. Ist der Ingwer bereits geschält, kann man ihn in ein Glas legen, mit Sherry begießen und einen Deckel aufschrauben. Im Kühlschrank hält er ebenfalls bis zu drei Wochen. Man kann Ingwer aber auch süß-sauer einlegen. In einigen Ländern, in denen Ingwer angebaut wird, werden gelegentlich auch die frischen Blätter zum Würzen verwendet.

Die scharfe Wunderknolle für Ihr Wohlbefinden

Ingwer ist weit mehr als nur eine beliebte kulinarische Beigabe in der asiatischen Küche. Denn in dem unscheinbaren

Gewürz steckt ein wahres Feuerwerk an ätherischen Ölen und Scharfstoffen, den Gingerolen und Shoagolen. Einer dänischen Studie zufolge verhindert der tägliche Genuss von 5 g Ingwer die Anfälligkeit für Thrombose und Schlaganfall.

So heben Sie Ingwer am besten auf

Wenn Sie Ingwerknollen, genauer die Rhizome der Pflanze, kaufen, achten Sie darauf, dass sie sich fest anfühlen, die Haut glatt und prall ist. Schrumpeliges Aussehen von Ingwer deutet darauf hin, dass die Knolle bereits von innen vertrocknet. Heben Sie frischen, ungeschälten Ingwer mit Küchenpapier umwickelt in einem luftdicht abgeschlossenen Behälter im Gemüsefach Ihres Kühlschranks auf (bis zu 4 Wochen).

Richtig-Erfolgreich-Abnehmen.com

Tipp: Direkt unter der Haut des Ingwers sitzen viele gute Wirkstoffe. Benötigen Sie geschälten Ingwer, nehmen Sie einen stabilen Teelöffel und schaben Sie die beige Haut damit ab.

Ingwer wirkt wie ein warmer Ofen

Gerade in der kalten Jahreszeit ist Ingwer die Geheimwaffe gegen inneres Frösteln und die ersten Anzeichen einer Erkältung. Wohlige Wärme von innen schenkt Ihnen ein einfacher Ingwertee. Nehmen Sie dazu ein ca. 2 cm großes

Stück frischen geschälten Ingwer, schneiden Sie es in feine Scheiben und geben Sie diese in eine Teetasse. Mit kochendem Wasser überbrühen, ca. 5 Minuten lang ziehen lassen, mit etwas Zitronensaft und Honig abrunden. Haben Sie Husten und Schnupfen, trinken Sie alle 2 Stunden 1 Tasse Ingwertee.

Gliederschmerzen? Gehen Sie mit Ingwer baden

Haben Sie Glieder-, Muskel- oder rheumatische Beschwerden, lindern Sie Ihre Leiden mit einem Ingwerbad. Lassen Sie dazu ein Stück durchgeschnittene Ingwerknolle in 1 l Wasser ein paar Minuten lang köcheln. Geben Sie den Sud durch ein Sieb in Ihr Badewasser und legen Sie sich 15 Minuten in die Wanne. Zwickt Sie Arthrose, tränken Sie mit dem Sud ein sauberes Geschirrtuch und umwickeln Sie damit Ihr schmerzendes Gelenk. Nehmen Sie es wieder ab, wenn es nicht mehr heiß ist.

Ingwer räumt in Ihrem Magen auf

Eine Mahlzeit liegt Ihnen schwer im Magen? Ingwer hilft bei Magendrücken, Übelkeit und Blähungen. Bereiten Sie sich einen Ingwertee wie bereits beschrieben zu. Lassen Sie aber die Zitrone und den Honig weg. Hilft garantiert.

Tipp: Neigen Sie zu Reisekrankheiten, trinken Sie 1 Glas Ingwertee 2 Stunden vor der Abfahrt und knabbern Sie zwischendurch ein Stück kandierten Ingwer oder Ingwerstäbchen.

So können Sie Ingwer als Süßigkeit genießen

Ingwer können Sie auch als Süßigkeit genießen. Das Rezept von kandiertem Ingwer ist einfach: Schälen und schneiden Sie Ingwer in Scheiben. Mit den gleichen Anteilen von Zucker und Wasser (z. B. 200 ml auf 200 g Zucker) in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Geben Sie Zuckerwasser und Ingwerscheiben in eine Schüssel, die Sie nun über Nacht in Ihren Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen Ingwerscheiben im Sieb abtropfen lassen und in Zucker rollen.

Tipp: Knabbern Sie ein Stückchen kandierten Ingwer zum Tee oder geben Sie ihn klein gehackt in Ihre Weihnachtskekse.

Ingwer garantiert ein gesünderes Leben

In der asiatischen Medizin wird Ingwer seit Jahrtausenden verwendet. Für den Biologen und Ingwerexperten Dr. Jörg Zittlau gehört das Ingwer zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Das bewirken die Inhaltsstoffe der einzigartigen, würzigen Knolle in Ihrem Körper:

- Sie verringern das Risiko von Blutgefäßverschlüssen und Arteriosklerose.
- Sie beruhigen Magen und Darm.
- Sie fördern den Stoffwechsel und die Durchblutung.

Seien Sie mit einem regelmäßigen Ingwer-Genuss vorsichtig bei entzündlichen Magenleiden, Sodbrennen, zu viel Magensäure und Gallensteinen. Sie sollten Ingwer auch nicht vor einer geplanten Operation einnehmen, da er wie Aspirin die Blutgerinnung beeinflusst.