

Schmeckt ein bisschen wie Zitrone

Der Ingwer ist in indischen Haushalten unverzichtbar. Zum einen wegen des Geschmacks und zum anderen, um die Verdauung anzuregen und Krankheiten abzuwehren.

Christoph Baumgartner

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen und wird in Ländern wie Indien, Indonesien, Vietnam, China, Japan, Australien, Südamerika, Nigeria, aber auch in den USA angebaut. Die Heimat der Ingwerpflanze ist nicht sicher bekannt. Möglicherweise hat sie ihren Ursprung auf Pazifischen Inseln. Im 9. Jahrhundert erreichte das Gewürz Europa und die Schweiz. Rund 3000 vor Christus war der Ingwer bereits in Indien und China bekannt, ebenso im alten Ägypten in Griechenland und Rom. Im mittelalterlichen Europa stand Ingwer zusammen mit Salz und Pfeffer bereits als Gewürz auf dem Tisch.

Merkmale

Beim Ingwer handelt es sich um den Wurzelstock einer Pflanze, deren botanische Bezeichnung «Zingiber officinale» lautet. Die Ingwerpflanze ist eine tropische Rhizompflanze mit bis über 20 cm langen, schmalen Blättern. Ihr ausdauernder Wurzelstock ist – so nennen es die Biologen – kriechend und verzweigt sich weit. Aus ihm bilden sich einjährige, über einen Meter hohe Triebe. Die gelben Blüten besitzen ein gelb-braun-violett geflecktes Staubblatt und sitzen in einem zapfenartigen Blütenstand. Die frische Wurzel ist knollig und verzweigt. Sie hat eine hellbraune Rinde, das Mark ist hellgelblich. Die Ingwerwurzel ist reich an ätherischen Ölen. Sie verleihen dem Ingwer einen leicht zitrusartigen Duft, eine brennende Schärfe und Heilkräfte. Die so genannten Gingerole, harzige Bestandteile, erzeugen den scharfen Geschmack.

Anwendungen

Ingwer stärkt das Immunsystem und hilft bei Übelkeit. So kann Ingwer beispielsweise bei Schwangerschaftsübelkeit eingesetzt werden, er zählt zu den am besten wirkenden Mitteln gegen Seekrankheit oder Übelkeit beim Autofahren (Reisekrankheit) und hilft sogar gegen Schwindelgefühle. Gleichzeitig ist Ingwer auch appetitanregend.

TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ordnet Ingwer

der Wandlungsphase Metall zu und nutzt seine wärmenden Eigenschaften. Er soll den Lungen- und den Dickdarmmeridian sowie die Nieren stärken.

Dank seiner kreislaufstimulierenden, wärmenden Wirkung und dem positiven Einfluss auf die Nieren wird ihm ausserdem eine aphrodisierende Wirkung zugeschrieben. Kein Wunder, denn in der TCM wird die Nierenenergie als ausserordentlich wichtig für ein gutes Sexualleben angesehen. Ingwerbonbons oder kandierte Ingwerstückchen sind also nichts



für Kinder, sondern eine spezielle Leckerei für Erwachsene.

Ayurveda

In der klassischen indischen Medizin, dem Ayurveda, wurde und wird die Ingwerwurzel als verdauungsförderndes Mittel zur Stärkung von «Agni», dem Verdauungsfeuer, genauso benutzt wie für den Kreislauf. Als schleimlösende Medizin wurde er gegen Erkältungskrankheiten eingesetzt, ausserdem als entzündungshemmendes Fieber- und Schmerzmittel.

Europa

Aber auch in Europa ist Ingwer schon lange für seine heilenden und geschmacklichen Qualitäten bekannt: Im 16. Jahrhundert wusste etwa Nostradamus, der Apotheker und Arzt, berühmt geworden durch seine Prophezeiungen, die Ingwerwurzel zu schätzen: als Aphrodisiakum wegen ihrer «hitzen» Eigenschaften und in der Frauenheilkunde. Gleichzeitig gab er zahlreiche andere medizinische Ratschläge zur Verwendung von Ingwer: zum Beispiel gegen Zahnschmerzen, Magen- und Verdauungsbeschwerden, gegen Schwitzen und Schüttelfrost.

Wirkstoffe

Der Wirkstoff Gingerol macht Ingwer heute zum rezeptfreien Herzschützer. Denn in seiner chemischen Struktur ähnelt der Ingwer dem Gerinnungshemmer Acetylsalicylsäure, der Verklumpungen im Blut verhindert. Als Naturheilmittel bei Übelkeit hat er sich schon einen Namen gemacht. Sogar bei Migräne kann Ingwer nicht nur die Übelkeit, sondern auch die Schmerzen spürbar lindern. Ingwer hemmt nämlich die Tätigkeit der Prostaglandine, Substanzen, die Schmerzen und Entzündungen in den Blutgefässen des Gehirns hervorrufen. Auf die gleiche Weise bekämpft Ingwer auch die Schmerzen bei Arthritis, nämlich durch die Eindämmung der entzündungsauslösenden Prostaglandine. Die durchwärmende Kraft des Ingwers ist günstig bei Erkältungen; zudem regen die Prostaglandine die Wärmerezeptoren im Körper an und bringen den Kreislauf in Schwung. Die Wirksamkeit von Ingwer ist durch klinische Studien belegt. Grosser Vorteil des Naturprodukts: Es gibt praktisch keine Nebenwirkungen. Heute wird Ingwer kaum noch in der Arzneimittelindustrie verwendet.

In der Küche

Als Gewürz werden die getrockneten und zumeist geschälten Seitenwurzeln verwendet, während die dickeren Mittelstücke vielfach in Zucker eingemacht als Delikatesse angeboten werden. Ingwer kann frisch gerieben, getrocknet, gemahlen oder kandiert eingesetzt werden. Dieses tropische Gewürz eignet sich zu salzigen und süssen Gerichten.

Frischer Ingwer

Frischer Ingwer sollte festes, nicht faseriges Fleisch haben und kühl aufbewahrt werden. Immer nur für den jeweiligen Gebrauch schälen. Die bizarr geformten ganzen Ingwerwurzeln gibt man in Fisch- und Fleischmarinaden und -beizen, in alle kräftigen Bratensaucen, in die Pfanne zu grossen Braten. Ingwerstücke werden mit verwendet beim Einlegen von Gurken, Kürbissen und Birnen und beim Bereiten von Säften und Fruchtkompotten.

Rezept | Asiatischer Lachs mit Ingwer und Zitronengras

Zutaten für 4 Personen

½ kg Lachsfilet mit Haut
 ½ Knoblauchzehe
 ½ mittelgrosse rote Chilischote
 3 frische Korianderzweige
 ½ walnussgrosses Stück Ingwerwurzel
 1 Stange Zitronengras
 ½ abgeriebene Schale und Saft einer Limone
 20 g Salz
 30 g Zucker

Zubereitung

Den Lachs sorgfältig mit einer Pinzette von allen Gräten befreien und mit der Hautseite nach unten in eine flache Schüssel legen, Knoblauch schälen und klein hacken, Chilischote mit den Kernen in kleine Ringe schneiden, Koriander hacken, Ingwer schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden, Zitronengras in feine Ringe schneiden, alles mischen und auf dem Lachs verteilen.

Limonenschale und -saft darübergiessen, Salz und Zucker mischen und über den Lachs geben, mit einer Frischhaltefolie bedecken und mit einem flachen Brett beschweren, 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen und dabei öfter mit dem ausgetretenen Saft begiessen. Zum Servieren in sehr dünne Scheiben aufschneiden. Bon appétit!