

INGWER

- ZINGIBER OFFICINALE -



- Familie der Ingwergewächse
- Anbau in allen tropischen Klimazonen z.B. China, Nigeria und Indien
- Eigener Anbau im Blumenkasten möglich
- Nach 8 – 10 Wochen erntereif



- Schilfartige Ingwerstaude
- Die Pflanze mit rot-gelben Blüten kann bis zu 2 Meter hoch werden
- Rhizome (Ingwerwurzel) unter der Erde mit knolligen Verzweigungen
- Unter der Korksicht gelblich



- Im Handel kann man Ingwer frisch oder als Ingwerpulver finden
- Steckt in diversen Currymischungen
- Beliebte Zutat für Speisen wie z.B. Kuchen, Plätzchen, Lebkuchen, Puddings, Marmeladen, Ginger Ale, kandierte Ingwerstücke etc.



- Fruchtiger Geschmack und leicht nach Zitrone
- Würzige Schärfe
- Schale kann man mitessen, bietet aber keine gesunden Inhaltsstoffe
- In den ärmeren Küchen dient er als Pfefferersatz



- Am Ende der Garzeit hinzufügen = behält er sein fruchtiges Aroma
- länger mit garen = verliert er an Aroma, gewinnt aber an Schärfe
- Aufbewahrung: Im Gemüsefach im Kühlschrank oder an einem kühlen, trockenen Ort mehrere Wochen haltbar

Ingwer ist eines der ältesten und gleichzeitig populärsten Gewürze der Welt. In den letzten Jahrzehnten hat er seinen Platz in Europa gefunden. Als Heilmittel ist er aber schon länger bekannt. Früher galt er sogar als Allheilmittel, speziell förderlich für die Liebe.

Ingwer enthält verschiedene ätherische Öle (geschmacksprägend) und Scharfstoffe. Er besitzt eine verdauungsfördernde Wirkung, da die Scharfstoffe die Speichel- und Magensaftabgabe anregen. Des Weiteren ist wissenschaftlich bewiesen, dass Ingwer gegen Übelkeit helfen kann.



kcal: 53
KJ: 220

Eiweiß: 1,2
Fett: 1,0
Kohlenhydrate: 9,0
Ballaststoffe: 1,1