

Ingwer – vielseitig verwendbar

Haben Sie schon einmal Ingwer gezüchtet? Versuchen Sie es! Dazu legen Sie ein Rhizom (den geweihartigen Wurzelstock) in eine Schale mit Wasser, warten zwei bis drei Wochen, und dann sehen Sie, wie sich ein Spross entwickelt. Wenn die Pflanze etwa 20 bis 30 cm hoch ist, wird sie in einen Topf mit Erde gepflanzt und gedeiht prächtig. Allerdings darf sie nicht der Kälte ausgesetzt sein und muss im Winter drinnen bleiben.

Heidi Rohde-Germann

Die Pflanze wird bis zu einem Meter hoch, hat lanzettförmige Blätter, sieht aus wie Schilf und blüht rot-gelb. Ingwer wird in Europa weit weniger verwendet als in Asien und Südamerika, wo diese Pflanze sowohl als Gewürz wie als Heilpflanze in Gebrauch ist. Wahrscheinlich aus China stammend, wird

Ingwer heute vor allem in Indien, aber auch in Afrika und Südamerika angebaut. Er hat einen zitronenartigen Geruch und einen scharfen Geschmack. Zur Anwendung kommt meist das Rhizom, das, gerieben oder in kleinen Scheibchen, am Ende der Koch- oder Bratzeit sowohl zu Geflügel, Lammgerichten wie Fisch und Meeresfrüchten beigegeben wird. Er passt aber auch zu süßen Speisen. In China und im Norden Indiens wird der fein gehackte oder in Scheiben geschnittene Ingwer auch in Öl gebraten oder gekocht, und dann erst werden die restlichen Zutaten beigegeben. In England kennt man die Ingwer-Konfitüre, und auch das Ginger Ale hat seinen Ursprung wohl in England. Diese Verbreitung stammt aus der Zeit der Eroberung des indischen Subkontinents, beginnend im 17. Jahrhundert.

Ingwer als Heilmittel

Als Tee wird das Rhizom geschält in kleinen Scheiben verwendet, die man in die Tasse oder Kanne legt und mit heissem Wasser aufgiesst. Nach 5 bis 10 Minuten, je nach Geschmack, ist das Getränk genussbereit. Die im Wurzel-

stock enthaltenen ätherischen Öle und Ingwerharze helfen bei Erkältungen und Muskelschmerzen. In Indien werden auch seine antiemetischen (gegen Erbrechen und Reisekrankheit), verdauungsfördernden und schweisstreibenden Eigenschaften geschätzt; letztere vor allem im Süden Indiens, wo die Temperaturen oft sehr hoch sind. Ingwer ist auch als Pulver im Handel, Geruch und Geschmack des frischen Rhizoms sind aber wesentlich intensiver. Am besten wird Ingwer, in Klarsichtfolie verpackt, im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach gelagert.

Bei einer Bekannten erhielt ich unlängst Ingwer-Käse-Häppchen zum Apéritiv. Ein kleiner Gruyère-Käse-Würfel (2 x 1 x 1 cm) und darauf ein Stück kandierter Ingwer, festgehalten mit einem Zahnstocher, eine für mich ganz neue, ausgezeichnete Geschmackskombination! Ich selbst verwende Ingwer auch in einer Marinade für gebratenes oder gegrilltes Fleisch.

In Basel hiess das Zunfthaus der Gewürzhändler im 14. Jahrhundert «zum Imber», später wurde es in Zunft zu Safran umbenannt, da dieses Gewürz noch wichtiger und vor allem kostbarer war. Noch heute erinnert das Imbergässlein an diese Vergangenheit. Zwei Basler Spezialitäten werden mit Ingwer gewürzt: die Basler Lächerli und der Hypokras, ein Gewürzwein, der am Neujahrstag genossen wird und dessen Existenz seit 1523 belegt ist. ■



Marinade für Grillfleisch

Zutaten:

4 cm Ingwerwurzel geraffelt
1 fein gehackte Zwiebel
1 Knoblauchzehe zerquetscht
1 TL Sojasauce
1 Prise schwarzer,
frisch gemahlener Pfeffer
1/2 dl Sonnenblumenöl

Anwendung:

Fleisch mit der Marinade gut einreiben und in Alufolie verpackt während mindestens einer Stunde im Kühlschrank lagern.

