

Ingwer- scharf und gesund

Das Wundermittel aus Fernost

Dem einen schmeckt er, den anderen gar nicht.

Ingwer, *Zingiber officinale*, wird seit 3000 Jahren als wertvolles Gewürz und Heilmittel geschätzt und wurde 1997 in das deutsche Arzneibuch aufgenommen.

Zingiber ist von über 50 Arten dieser Gattung die einzige, die genießbar ist. Nach acht bis zehn Monaten Wachstum, wenn sich die schilfartigen Blätter gelb verfärben, kann der Ingwer geerntet werden. Dies geschieht meistens per Hand oder mit Forken. Geerntet wird dann der Wurzelstock, auch Rhizom genannt. Dieser kriecht horizontal im Boden und verzweigt sich geweihartig.

Der scharfe Geschmack geht auf die Gingerole zurück, die in ihrer chemischen Struktur und Wirksamkeit dem von Aspirin sehr ähnlich sind.

In der Küche eignet sich der Ingwer, der zu den bekanntesten Küchenkräutern gehört, für Gemüsegerichte, in Soßen, für Geflügel- und Lammgerichte, für Marmeladen, in der Weihnachtsbäckerei und für unzählige Getränkevariationen.

Kocht man Ingwer in knoblauchhaltigen Speisen mit, tritt kein übler Mundgeruch auf.

Als Arzneimittel in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist die Anwendung von Ingwer unendlich.

Die Ingwerwurzel enthält Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor.

Ingwer wirkt generell sehr positiv auf den Verdauungstrakt, regt den Appetit an und erleichtert die Fettverdauung.

Die Wurzel wirkt allgemein entkrampfend und hilft bei Schwindel, Brechreiz, Blähungen, Mageninfektionen und bei Reisekrankheiten sehr erfolgreich.

Ingwer wirkt entzündungshemmend durch die Bitterstoffe Schogaole und Gingerole und fördert bei Hautausschlägen und Ekzemen den Heilungsprozess.

Gekaut wirkt er schmerzlindernd bei Zahnschmerzen.

Ingwertee ist leicht schweißtreibend und wirkt, schluckweise getrunken, gegen Schnupfen und Erkältungskrankheiten.

Bei uns erhalten Sie frische Bio-Ingwerwurzeln aus China oder/ und Peru für

die Küche oder die Teezubereitung.

Übrigens wird die Wurzel idealerweise gerieben und nicht in Scheiben geschnitten, damit sich die ätherische Öle optimal entfalten können.

Weitere Produkte sind der Ingwer-Direktsaft von Schoenenberger, das Ingwerpulver als Gewürz, Ingwer in Fruchtriegeln oder in Kapselform.

Beliebter ist jedoch unser selbst abgepackter, kandierter Ingwer in einer milderen oder schärferen Variation in je drei Verpackungsgrößen.

Probieren Sie ihn doch mal!

Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/ 81557, Reformhaus-Heilbronn.de