

# Ingwer – der feurig scharfe Alleskönner

Ursprünglich stammt Ingwer aus dem fernen Osten und wird am häufigsten in Indien, China, Indonesien, Nigeria und Nepal angebaut. **Ingwer ist eines der gesündesten Nahrungsmittel überhaupt.** Aber was ist Ingwer eigentlich? Botanisch heißt er *Zinnober Officinalis*, und ähnlich wie bei Zwiebeln oder Kurkuma ist der gesunde Teil der Pflanze die Wurzelknolle. Vor 100 Jahren war Ingwer hierzulande noch völlig unbekannt, heute ist diese tolle Knolle aus der Küche kaum noch wegzudenken.

Du kannst Ingwer gut zum Kochen verwenden, um Deinem Gericht ein unverwechselbares Aroma zu verleihen. Currys und andere asiatische Gerichte kannst Du damit super aufpeppen und ihnen noch eine weitere gesunde Zutat zufügen.

Denn

im Ingwer stecken viele gesunde ätherische Öle, Vitamin C, Magnesium, Eisen und

Kalzium – er tut Deinem Körper also echt was Gutes. Und nicht zu Unrecht wird

der Ingwer auch als Vitaminbombe bezeichnet, weil er das Immunsystem stärkt und

vor allem bei einer Erkältung wahre Wunder erzielt. Krankheitserreger können

sich schwerer in den Schleimhäuten festsetzen, Ingwer hemmt Entzündungen und

hilft sehr gut bei Halsschmerzen. Wenn Du ihn als Tee trinkst oder einfach ein

Stückchen kaust (auch wenn das vielleicht nicht die leckerste Variante ist),

merkst Du, wie der Ingwer Deinen Körper von innen wärmt und die Durchblutung

und den Kreislauf anregt.

Die

Scharfstoffe, die sogenannten Gingerole, machen den feurig scharfen Geschmack

aus. Sie helfen bei Verdauungsbeschwerden, tragen zur gesunden Darmflora bei

und beruhigen einen rebellierenden Magen. Besonders nach fettigem Essen, das

schwer im Magen liegt, kann Ingwer helfen. Vielleicht kennst Du es, dass Dir

beim Autofahren manchmal schlecht wird? Auch da ist Ingwer ein kleines

Zaubermittel. Er lindert das flaue Gefühl im Bauch und schützt vor Erbrechen.

Die

kleine Knolle kurbelt außerdem den Stoffwechsel an und kann vorteilhaft bei

einer Diät sein, denn die Fettverdauung und die Magensäureproduktion werden

gefördert.

Wie Du merkst, ist Ingwer also ein wahrer Alleskönner und

sollte in Deiner Küche nicht fehlen! Er verleiht nicht nur

Deinen Gerichten ein unverwechselbares Aroma, sondern hilft

Dir wieder auf die Sprünge, falls dein Körper mal einen

kleinen Gesundheits-Kick braucht!

**Wie du mit Ingwer einen Muntermacher und Erkältungsbooster selbst herstellst erfährst du hier!**