INGWER



KURZ VORGESTELLT

Ingwer hat schon immer die Fantasie angeregt: als Superfood gegen allerlei Krankheiten oder als markante Aromabeigabe mit einer gewissen Schärfe, ohne wirklich scharf zu sein.

INFORMATIONEN

- Zwar gibt es keine aussagekräftigen Studien, welche die Wirksamkeit von Ingwer bei Erkältungen belegen.
- Wissenschaftlich untersucht sind hingegen zahlreiche Inhaltsstoffe, die traditionell in Afrika und Asien gegen zahlreiche Leiden eingesetzt werden. Die Scharfstoffe etwa wirken belebend, wärmend und befreien die Nase von hartnäckigem Schleim.
- Andere Wirkstoffe hemmen Entzündungsprozesse und die Anheftung von Viren an Zellen des Atemtraktes.
- Aber auch in der Küche hat Ingwer seinen festen Platz. «Sein Aroma passt zu fast allem, nicht nur zu asiatisch inspirierten Gerichten», sagt die Sterneköchin Tanja Grandits.
- Ingwer mundet ausgezeichnet in herbstlichen Kohlgerichten, etwa in Blaukraut und im Rezept Pouletbrüstchen in blanchierten Wirzblättern. Oder in unserem Rezept Hackbällchen in Limettenblättern.

DATEN

In unserem Portal haben wir zahlreiche Rezepte mit Ingwer. Im Suchfenster einfach «Ingwer» eingeben, und Sie haben die Wahl: Von der Suppe bis zum Kuchen!

Quellen: Schweiz am Wochenende, 2. 11. 2019. NZZ, 9. 2. 2018 - Foto: compactcook.com