

## INGWER



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

### 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!