

Ingwer mehr als ein interessantes Gewürz

Gut für die Gesundheit: Ingwer

(rr) Hühnersuppe, Pfannengemüse oder Keksen verleiht Ingwer einen gewissen Pfiff. Doch ist die Knolle mit dem scharfwürzigen Aroma weit mehr als ein interessantes Gewürz, denn Ingwer gehört zu den gesündesten



Lebensmitteln der Welt. In Indien, Südost-Asien, Westafrika und der Karibik nutzt man die heilsame Kraft des Ingwers seit mehr als 3000 Jahren. Auch bei uns wird diese wertvolle Pflanze immer mehr als Gewürz- und Heilmittel geschätzt. Auch Hildegard von Bingen erwähnte die Pflanze und empfahl ihre Verwendung. Untersuchungen – vor allem in Europa und Japan – haben die heilende Wirkung von Ingwer und seinen Bestandteilen nachgewiesen. Die Forschung zeigt, dass Ingwer entzündungs-

hemmende, schmerzstillende Eigenschaften besitzt. In der modernen Naturheilkunde wird Ingwer bei Magen- und Gallenbeschwerden, Stoffwechselstörungen und Reisekrankheit eingesetzt. Selbst äußerlich kann, z.B. in

Form einer Massage mit Ingweröl bei Arthrosebeschwerden, der Ingwer seine wohltuende Wirkung entfalten. Alfons Schuhbeck schreibt über das Naturwunder aus Fernost: „Knoblauch und Ingwer sind das Traumpaar schlechthin in meiner Küche.“ Aufgrund seiner wärmenden Eigenschaften tut Ingwer-Tee nicht nur bei Erkältungen gut. Für ein wärmendes Fußbad 2 Teelöffel geriebene Wurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten den Sud ins Fußbad geben.

Ingwer-Herzen

300 g Puderzucker

Teig:

50 g Ingwer, kandiert

50 g gemahlene Mandeln

200 g Mehl

150 g Butter, weich, in Stücken

1 Ei

Füllung:

1 Stück Ingwerknolle, kirschgroß

100 g Quittengelee

Guss:

30 g Zitronensaft

Ingwer mit dem Pürierstab zerkleinern. Mehl, Butter, Ei, 100 g Puderzucker und Ingwer zu einem Teig kneten, in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie ca. 3 mm dick ausrollen und Herzen ausstechen. Herzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, im vorgeheizten Backofen (180 Grad) 10 bis 12 Minuten backen und etwas abkühlen lassen.

Füllung:

Ingwer schälen, fein hacken und mit dem Quittengelee zusammen erwärmen. Jeweils zwei Plätzchen auf der Unterseite mit dem Gelee bestreichen und zusammensetzen. Restlichen Puderzucker und Zitronensaft mischen und den Guss auf die Plätzchen streichen und gut trocknen lassen.

