

Tuesday, July 24. 2007

Allgemeines: Ingwer

Erstmal etwas Allgemeines über Ingwer

Ingwer ist in sämtlichen Kulturen der Erde seit jeher bekannt als gesundheitsförderndes Naturmittel Nr. 1 - sei es bei Verdauungsbeschwerden und Übelkeit, Schwindel, Jetlag, Erkältungssymptomen uvm.

Und auch aus der asiatischen Kueche ist die würzige Knolle nicht wegzudenken, denn ihr wird nicht nur eine vorbeugende Wirkung nachgesagt, sondern sie bringt mit ihrem zitronig-scharfem Geschmack auch ordentlich Pepp in die Gerichte. Bei uns ist der Ingwer jedem wahrscheinlich vom Weihnachtsgebäck bekannt. Man muss aber dazu sagen, daß der Geschmack von kandiertem und frischem Ingwer nicht zu vergleichen ist.

Momentan wird Ingwer von europäischen Wissenschaftlern genauer unter die Lupe genommen, um die überlieferten Wirkversprechen auch medizinisch erklären zu können. Man darf gespannt sein.

~~~

Ingwer-Hausmittelchen:

Ingwer-Zitronen-Tee bei Erkältung

weitere Ingwertees:

Ingwer-Hibiscus oder Ingwer-Malventee

Ingwertee mit Kardamom, Zimt und Orange

~~~

Rezepte mit Ingwer bei oh-range.com:

Laut der Blogsuche, kommt Ingwer bei mir in 72 Einträgen vor. Wie man sieht habe ich eine untrennbare Liebe zum Ingwer entwickelt *g* Wer ihn absolut gar nicht mag, kann ihn natürlich beim Nachkochen der Rezepte ersatzlos streichen.

Hier kommt die [Liste]

~~~

Ingwer-Links:

Ten things to know about fresh ginger.

Posted by orange in essen und kochen, hausmittelchen at 17:56