

Ingwergewächse

Exotische Aromen aus eigenem Anbau

Ingwer, Kardamom und Galgant sind bekannte Gewürze aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Sie wachsen aus unterirdischen Rhizomen. Die meisten der über 1.000 Arten sind tropische Zierpflanzen. Einige werden als Nutzpflanzen kultiviert und finden Verwendung in der Nahrungs-, Heilmittel- und Kosmetikindustrie.

Echter Ingwer



Wenn echter Ingwer im Gemüsefach austreibt, dann kann die eigene Topfkultur beginnen.

Der echte Ingwer (*Zingiber officinale*) ist in den Tropen und Subtropen verbreitet. Das Wurzelrhizom wird sowohl frisch, kandiert oder pulverisiert als Gewürz und Heilmittel verwendet. Der Geschmack der frischen Wurzel ist brennend scharf und würzig, der Geruch ist süßlich aromatisch. Ingwer ist schon seit dem 9. Jahrhundert im deutschen Sprachraum, vor allem als scharfes Gewürz, verbreitet. Seit dem Mittelalter sind Heilanwendungen von Hildegard von Bingen überliefert.

Ingwer enthält wirksame ätherische Öle und Harzsäuren, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor. Die Inhaltsstoffe von Ingwer gelten als antiviral und antibakteriell, fördern die Durchblutung und die Verdauung und gelten als Aphrodisiakum.

In der Volksheilkunde werden Ingwer und Ingwerextrakte bei Husten, Erkältungskrankheiten, Rheuma, Muskelschmerzen, Reisekrankheit und

Schwangerschaftsübelkeit eingesetzt. In der Küche passt frischer Ingwer zu Fleisch und Gemüse, entweder pur oder als Mischung in Curry und Chutneys. Getrockneter Ingwer ist unverzichtbarer Bestandteil von exotischen Gewürzmischungen, Lebkuchen, Printen und Gingercookies. Industriell wird Ingwer für die Produktion von Getränken (Ginger Ale), Süßigkeiten und Tees verwendet.

Zimt-Aroma – Kardamom

Bei der im Handel als Zimt-Aroma erhältlichen Pflanze handelt es sich um Grünen Kardamom (*Elettaria cardamomum*). Die Samen vom Grünen Kardamom sind als Gewürz für Backwaren und exotische Gewürzmischungen bekannt. Die Pflanze hat nichts mit dem Gewürz Zimt gemeinsam, bei dem es sich um die Rinde des in Sri Lanka angebauten Baumes (*Cinnamomum verum*) oder dem in China beheimateten Cassiabaum (*Cinnamomum cassia*) handelt.



Die abgebildeten Zimtstangen auf dem Etikett des Zimt-Aroma sind irreführend: Kardamom ist ein Ingwergewächs.

Kardamom ist eine anspruchslose Zimmerpflanze, die den Sommer über gerne im Freien steht. Sie trägt Trockenheit und direkte Sonne und ist dankbar für gelegentliche Düngegaben.



Links: Weißer Ingwer (*Hedychium coronarium*). Mitte: Echter Ingwer (*Zingiber officinale*). Rechts: Echter Galgant (*Alpinia officinarum*)

Das Zimt-Aroma macht sich gut in Teemischungen. Zum Beispiel eine Handvoll Blätter von Kardamom, Zitronenblätter, Basilikum und Ingwergrün mit kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen und genießen. Um das Raumklima zu beleben, kann man die grünen Blätter dünn aufschneiden oder zwischen den Fingern zerreiben und in einer Schale anwelken lassen – dabei verströmt das feine Aroma.

Echter Galgant

Der echte Galgant (*Alpinia officinarum*) ist eine kompakt wachsende, ausdauernde krautige Pflanze, die frostfrei überwintert werden muss. Ihren Aufschwung in der volkstümlichen Heilanwendung hat der echte Galgant Hildegard von Bingen im Mittelalter zu verdanken. Die langen Rhizome sind reich an ätherischen Ölen, Flavonoiden und Gerbstoffen. In der Pflanzenheilkunde werden die verdauungsanregenden, krampflösenden, entzündungs- und bakterienhemmenden Eigenschaften geschätzt. Als Speisegewürz wird die getrocknete pulverisierte Wurzel verwendet, die den Speisen einen würzig bitteren, leicht brennend scharfen Geschmack verleiht.

Japanischer Ingwer

Der Japanische Ingwer (*Zingiber mioga*) ist in den gemäßigten Zonen Chinas und im Japanischen Hochland heimisch. Bei uns wird er auch unter dem Namen Myoga gehandelt. Er ist per-



Die weißen Blüten stehen knapp über dem Boden, schmecken erfrischend würzig und haben, wie die etwa fingerdicken weißen Wurzelrhizome, einen milden Ingwergeschmack.

fekt an das Tiroler Klima angepasst, zieht nach dem ersten Frost ein und treibt im Mai wieder aus. Er ist stark wüchsig, seine Sprosse entfalten sich schilfartig bis zu einem Meter Höhe. Der Japanische Ingwer wächst auch im Topf, wenn er frostfrei überwintert wird, dann treibt er früher aus.

Die Rhizome werden entweder im Herbst oder beim Austrieb im Frühjahr geerntet. Die grünen Blätter können den Sommer über für Tee und Sirup verwendet werden.

Frische Wurzelstücke des Ingwer können stückweise geerntet werden, der Rest der Pflanze kann unbeschadet weiterwachsen.



In Japan werden vor allem die Blütenknospen und die jungen noch hellen Rhizomenden von Myoga frisch gegessen: zur Erfrischung, Stärkung und wohl auch wegen ihrer leicht aphrodisierenden Wirkung.

In Japan werden die Stängel von Myoga gemeinsam mit anderen Faserpflanzen wie Hanf, Palmfasern und Reisstroh zu traditionellen japanischen Sandalen verarbeitet.

Curcuma

Auch Curcuma ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Ingwergewächse. Die Indische Gelbwurz (*Curcuma longa*) ist eine wichtige Gewürzpflanze, dient als Geschmacks-träger und wird als gelber Farbstoff in der Lebensmittelindustrie verwendet. So ist z.B. Curcuma für die gelbe Farbe im Speisesenf verantwortlich.

Curcuma-Arten sind ausdauernde krautige Pflanzen, die auffallend schöne ährige Blütenstände ausbilden. *Curcuma alismatifolia* ist eine der 80 Arten dieser Gattung und ist bei uns auch als Zierpflanze im Handel erhältlich.

Fackel-Ingwer

Der Fackel-Ingwer (*Etlingera eliator*) wird auch Wachrose genannt und besticht mit imposanten pinkfarbenen Prachtblüten. Ursprünglich aus Südost-Asien kommend, wird dieses Ingwergewächs inzwischen weltweit als Zier- und Nutzpflanze angebaut. Die Hochblätter und Blütenköpfe

sind Bestandteil von speziellen Speisen, die Blätter werden in der traditionellen chinesischen Medizin zur Behandlung von Ohrenschmerzen und zur Wundreinigung eingesetzt. Aus Blüten und Blättern wird ein desodorierender Badezusatz.

Aus den Wurzelrhizomen schieben sich bis zu drei Meter lange Scheinstämme, die sich aus den Schuppenblättern ergeben. Die bis zu 20 cm großen Blüten sitzen auf ca. einen Meter hohen Stängeln mitten im Stängelschungel. Für gutes Gedeihen braucht der Fackel-Ingwer feuchte, humusreiche Erde und dauerhaft hohe Temperaturen über 18° C.

■ Dr. Doris Haidlen

Anregungen und Fragen gerne an doris@haidlen.at
www.bin-im-garten.at

Die Blüte des Fackel-Ingwer (*Etlingera eliator*) ist beeindruckend, der Duft und der süße Nektar ist offensichtlich betörend für Insekten.

