Ingwer

zingiber officinale

Ginger, jiang (chin.), adrak (ind.), shoga (jap.), jahe (mal. indon.), halia tua (mal.), zencefi (türk.), gingembre (franz.), jengibre (span.), king (thai.)

Kategorie

Gewürze, Ingwergewächse (zingiberaceae)

Beschreibung

Der Ingwer (zingiber officinale), auch Ingber und Imber, der Wurzelstock auch Immerwurzel und Ingwerwurzel, genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Ingwer (zingiber) innerhalb der Familie der Ingwergewächse (zingiberaceae). Der unterirdische Hauptspross des Ingwers, das Ingwer-Rhizom (auch Ingwerwurzelstock genannt), wird als (ebenfalls Ingwer genanntes) Küchengewürz oder Arzneidroge verwendet; die pharmazeutische Bezeichnung für das Ingwer-Rhizom lautet Zingiberis rhizoma.
Ingwer ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 50 bis über 150 Zentimetern erreicht. Der dicke Stängel und die langen Laubblätter geben der Pflanze ein schilfartiges Aussehen. Es wird ein verzweigtes Rhizom als Überdauerungsorgan gebildet, das in der Erde horizontal wächst und innen gelblich und sehr aromatisch ist. Die Wurzeln werden entlang des Rhizoms als Adventivwurzeln angelegt.



zingiber officinale



Ingwer

Herkunft

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen. Er wird traditionell in Ländern wie Indien, Nigeria, China, Nepal, Indonesien, Thailand, Kamerun, Bangladesch, Japan sowie in einigen Staaten Südamerikas angebaut. Die Heimat der Ingwerpflanze ist nicht sicher bekannt. Möglicherweise hat sie ihren Ursprung in Sri Lanka oder auf den pazifischen Inseln. Im 9. Jahrhundert wurde die Pflanze im deutschen Sprachraum bekannt.
Der kommerzielle Ingweranbau erfolgt in den jeweiligen Anbauländern in teils riesigen Plantagen. Nach einer Wachstumsphase von gut acht Monaten wird er das erste Mal geerntet. Obwohl es Erntemaschinen für Ingwer gibt, erfolgen Anbau und Ernte meist noch von Hand. Beim Ingwer aus der frühen Erntephase ist das Rhizom noch jung und zart und wird deshalb überwiegend frisch in der Küche verwendet. Nach weiteren acht bis zehn Monaten Wachstum, wenn sich die schilfartigen Blätter gelb färben, kann mit der Haupternte des Gewürzingwers begonnen werden. Dieser wird getrocknet und später zu Pulver zermahlen.

Aroma

Ingwer schmeckt fruchtig-scharf mit einer Zitrusnote. Wesentliche Bestandteile sind dabei ein ätherisches Öl, Harzsäuren und neutrales Harz sowie Gingerol, eine scharf aromatische Substanz.

© 2026 coquina.de

Das Gingerol verleiht dem Ingwer die Schärfe.
Weiter enthält Ingwer Zingiberen, Zingiberol, Shogaol und Diarylheptanoide. Außerdem enthält das Ingwer-Rhizom auch die verdauungsfördernden, magenstärkenden, appetit- und kreislaufanregenden Stoffe Borneol, Cineol, die Scharfstoffe Shogaol und Zingeron sowie Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor.

Verwendung

Ingwer zählt frisch wie auch getrocknet und gemahlen zu den bekannteren Küchenkräutern und Gewürzen. So zerreibt man beispielsweise ein geschältes Stück des Ingwer-Rhizoms auf der Küchenreibe und gibt es (kurz nach dem Kochen oder Braten) in Suppen oder auch auf Hühnchenfleisch. Er passt zu Geflügel und Lamm sowie zu Fisch und Meeresfrüchten. Er dient pur oder in Mischungen (Curry, Chutneys, Marmeladen, Soßen) als Gewürz. Auch Lebkuchen, Pfefferkuchen, Milchreis, Obstsalat, Tee und fruchtige Kaltschalen werden mit gemahlenem Ingwer verfeinert.
Der Ingwersaft wird in Japan gern in Dipps oder Dressings genutzt. Frischen Ingwer kann man auch nach dem Schälen grob zerkleinern und dann durch eine Knoblauchpresse drücken.
Ingwer-Pflaumen beziehungsweise Ingwer-Nüsse sind in Sirup eingelegte Stücke frischen Ingwers. Als weitere süße Ingwerzubereitungen gibt es kandierten (auch mit Schokolade überzogenen) Ingwer und die vor allem in Großbritannien beliebte Ingwerkonfitüre. Junge Ingwersprossen dienen in den Tropen gelegentlich als sehr würziges Gemüse oder als Würzkraut. Aus Japan stammt in Essig eingelegter Ingwer, der als Gari zwischen unterschiedlichen Sushi-Gängen gegessen wird und als solcher in Sushi-Restaurants auf der ganzen Welt verbreitet ist.

Einkauf / Aufbewahrung

Bei Kauf ist darauf zu achten, das der Ingwer noch hart ist und eine glatte Oberfläche hat. Ganz frische Knollen haben noch leicht rosa Spitzen Im Kühlschrank hält sich Ingwer bis zu 10 Tagen im Gemüsefach.

Ersatz

Das Aroma der frischen Ingwerknolle kann nicht wirklich ersetzt werden.

Gesundheit

Der »Ingwer-Wurzelstock« enthält einen zähflüssigen Balsam (Oleoresin), der aus ätherischen Ölen und einem Scharfstoffanteil, den Gingerolen und Shogaolen, besteht. Zubereitungen aus dem »Ingwer-Wurzelstock« werden antioxidative, antiemetische, entzündungshemmende sowie anregende Effekte auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion zugesprochen und daher insbesondere in der traditionellen asiatischen Medizin auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet.
Der Inhaltsstoff Gingerol hemmt die Expression des Enzyms Cyclooxygenase-2, welches Entzündungsreaktionen z. B. bei Arthrose und Rheuma vermittelt. Bei der Behandlung von Arthrose-Patienten konnte mit Ingwer-Auszügen die gleiche Schmerzlinderung wie mit Ibuprofen erzielt werden.

Geschichte

Roher Ingwer (chin. shang jiang) wurde bereits im Shennong ben cao jing erwähnt. Der taoistische Arzt Tao Hongjing (452-536) unterschied in seiner Sammlung von Rezepten berühmter Ärzte (chin. mingyÄ« bielu) zwischen rohem Ingwer (chin. shang jiang) und getrocknetem Ingwer (chin. gan jiang). Diese Unterscheidung gilt bis heute und den unterschiedlichen Zustandsformen werden bis heute unterschiedliche Wirkungsebenen zugeschrieben:

- Roher Ingwer wehrt auf der Körperoberfläche die von außen eindringende Krankheit (»Erkältung«) ab. Er wärmt das obere Verdauungssystem (»Milz« - »Magen«), löst Schleim und lindert Husten.

- Getrockneter Ingwer wärmt das obere Verdauungssystem und beseitigt Schleim bei Atemnot - wirkt also nicht auf die Körperoberfläche ein.

Nach Dioskurides und Plinius stammte der Ingwer aus dem »troglodytischen Arabien«, nach Galen aus »Barbaria«. Dioskurides empfahl ihn als verdauungsförderndes Gewürz - ähnlich dem Pfeffer -, als Mittel gegen »Verdunkelung der Augen«, als Mittel zur Stärkung des Magens und als

allgemeines Gegengift.
Diese Angaben wurden von arabisch publizierenden Ärzten und durch die nordeuropäischen Ärzte des Mittelalters übernommen.
Noch im 19. Jh. war die Ingwerwurzel Bestandteil der Tinctura aromatica - der Aromatischen Tinktur. Diese wurde zur Gruppe der »Reizenden Arzneimittel (Erethistica)« gerechnet

© 2026 coquina.de