

Ingwer

– scharf und pflegend

Ingwer ist mit seinem charakteristischen Aroma und scharfen Geschmack nicht nur eine beliebte Zutat in der Küche, sondern auch eine Quelle für viele gesundheitliche Vorteile.



Eva Neumeier-Knorr. Foto: Marina Ungerer

Im März dreht sich in unserer Serie alles um die Tanne.

Von Eva Neumeier-Knorr

Ingwer ist in Europa seit der Antike bekannt. Schon die Römer nutzten ihn als Heilmittel. Seinen Ursprung als Gewürz hat er in China und Indien. In der Traditionell Chinesischen Medizin und der Ayurvedischen Medizin wird Ingwer seit über 3000 Jahren eingesetzt. Die Knolle wächst bevorzugt in tropischen und subtropischen Regionen. Heute wird sie vor allem in Indien, Indonesien, China und Lateinamerika angebaut. Dabei hat sich insbesondere Peru in der Bioproduktion von Ingwer einen Namen gemacht. Aber auch in Bayern wird neuerdings Ingwer erfolgreich angebaut – zurzeit noch experimentell.

Die Verdauung unterstützen und das Immunsystem stärken

Ingweröl wird durch Destillation aus den Wurzeln der Pflanze gewonnen. In dem ätherischen Öl zeigt sich dann die Vielseitigkeit der Knolle. Der warme, würzige Duft wird oft genutzt, um die Motivation zu fördern, die Stimmung zu heben und Stress abzubauen. Ein paar Tropfen in einem Diffusor im Wohn- oder Arbeitsbereich schaffen eine belebende Atmosphäre und fördern die Konzentration. Ingwer ist auch für seine positiven Auswirkungen auf die Verdauung bekannt. Um diese zu stärken, kannst du ätherisches Ingweröl mit einem Trägeröl, zum Beispiel Mandelöl, vermischt in verdünnter Form auf deinen Bauch auftragen oder auch einnehmen. Die natürlichen Wirkstoffe fördern den Appetit und unterstützen deine Verdauungssäfte. Außerdem kann Ingwer bei Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung helfen und auch vorbeugend wirken. Das Gewürz ist reich an antioxidativen Verbindungen. Diese stärken deine Immunfunktion und verlangsamen Alterungsprozesse. Ätherisches Ingweröl wirkt außerdem entzündungshemmend und schützt deinen Körper vor

Infektionen – zum Beispiel im Bereich der Atemwege und des Verdauungstraktes. Einige Tropfen in einem Diffusor reinigen zudem die Luft und reduzieren so das Risiko von Krankheitsübertragungen.

Achtung: Nicht zum Einsatz kommen sollten Duftlampen, die das Öl mit einer Kerze erwärmen. Denn ätherische Öle sollten grundsätzlich nie über 40 Grad erhitzt werden, sonst werden die heilsamen Inhaltsstoffe zerstört. Bei einem Diffusor wird das Öl über Wasser im Raum vernebelt und über die Nasenschleimhaut aufgenommen.

Wie andere Öle auch, kannst du Ingwer gut mit weiteren Ölen kombinieren. Zum Beispiel mit Orangenöl, was die Wirkung des Ingweröls verstärkt und dazu angenehm riecht. Oder du nimmst einen Tropfen Ingweröl in einem Teelöffel Honig ein. In Kombination mit Kurkuma ist Ingwer ein wahrer Booster für dein Immunsystem und schmeckt gut in Shakes und Smoothies.

Ingweröl besitzt auch hautpflegende Eigenschaften und macht es daher zu einer beliebten Zutat in Hautpflegeprodukten. Es kann helfen, deine Haut zu beruhigen, Rötungen zu reduzieren und das Erscheinungsbild von Narben zu verbessern.

Wichtig: das ätherische Öl immer verdünnt verwenden

Obwohl ätherisches Ingweröl viele positive Eigenschaften hat, ist es wichtig, es mit Vorsicht zu verwenden. Es sollte bei äußerlicher Anwendung stets mit einem Trägeröl verdünnt werden. In der Küche solltest du es auch nur verdünnt nutzen. Zum Beispiel kannst du mit einem Tropfen Ingweröl dein Salatdressing geschmacklich abrunden oder die bereits fertig gekochte, schon leicht abgekühlte Gemüsesuppe verfeinern. Schwangere, Kleinkinder und Menschen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten Ingweröl nicht verwenden, da die Konzentration seiner Inhaltsstoffe zu hoch wäre. Alter-

nativ ist der Einsatz von Ingweröl über den Diffuser möglich. Oder die Einnahme in kleinen Mengen in Form der frischen Wurzel oder des Gewürzes.

Ingwer und sein ätherisches Öl sind ein Geschenk der Natur. Von der Aromatherapie über die Verdauungsunterstützung bis hin zur Hautpflege bietet

das Gewürz eine breite Palette an Anwendungsmöglichkeiten. Ingwer spielt also nicht nur in der Küche eine wichtige Rolle.

Unsere Kunst-Serie mit der FOSBOS Straubing – Teil 5 von 12

WTF?! What The Fact
am 25. Februar ist der Tag der Schachtelsätze

Als ob Deutsch in der Schule nicht schon genug wäre

Tag der Schachtelsätze

Lehrer hassen ihn

Schüler kennen ihn nicht

feiern ihn aber unbewusst in ihren Deutschaufsätzen

Am 25. Februar ehrt jeder und zugleich niemand die Schreibweise von unnötig langen deutschen Sätzen

der Alptraum jedes Deutschlehrers

der Grund wieso die Korrektur des Textes statt 2 Stunden 200 Stunden dauert

Grauen

deshalb sagen wir

die Sätze sind wie Ozeane

lang und ohne Ende

Punkt und Komma kennen wir nicht

ohne Strich ins Gesicht

Punkt und Komma kennen wir nicht

Text: Laura Radicevic, Lucy Lawrinenko, Lucia Friedl, Jelena Nikolov
Grafik/Layout: Sarah Hambauer

Gewinnspiel!

Ist dir der besondere Buchstabe aufgefallen? Jeder unserer Beiträge enthält einen. Samle sie und gewinne mit etwas Glück einen Gutschein vom 1:1 Lummer2ndland! Weitere Infos findest du hier: bit.ly/buchstabengewinnspiel

FOSBOS STRAUBING
STAATLICHE FACHOBERSCHULE UND BERUFSOBERSCHULE