

Inhalt

Vorwort	13
Kapitel 1	
Geschichte und Geschichten zum Ingwer	17
Aus den alten Legenden Chinas	17
Die heiligen Schriften Indiens	19
Wie der Ingwer nach Europa kam	20
Die mittelalterliche Klostermedizin	30
Ingwer in der Neuzeit	37
Warum Ingwer in England	
nie in Vergessenheit geriet	41
Ingwer im 19. und 20. Jahrhundert	47
Kapitel 2 Warenkunde Ingwer	50
Ingwer botanisch gesehen	50
Ingwer im kommerziellen Anbau	55
Ingwer selbst ziehen	60
Kapitel 3 Bausteine der Ernährung –	
und was der Ingwer zu bieten hat	65
Kurzinfo Kohlenhydrate	67
Kurzinfo Proteine (Eiweiß)	69
Kurzinfo Fette	71
Kurzinfo Vitamine	73
Kurzinfo Mineralstoffe und Spurenelemente	76
Kurzinfo SPS – Sekundäre Pflanzenstoffe	78

Kapitel 4 Was macht den Ingwer

so besonders?	83
Ätherische Öle	83
Oleoresine, nicht flüchtige Scharfstoffe	85
Besondere Wirkstoffe im Detail	87
Heilpflanze des Jahres 2018	94

Kapitel 5 Aus der Praxis:

Ingwer fürs Wohlbefinden	100
Stärkung des Immunsystems	102
Ingwertee	103
Ingwerabkochung	104
Ingwerwasser (»Infused Ginger Water«)	104
Booster fürs Immunsystem:	
Ingwer-Kurkuma-Shot	105
Die berühmte Goldene Milch	106
Brotaufstrich: Hanf-Ingwer-Butter mit Kurkuma	107
Ingwer-Zitronen-Honig	108
Vorbeugung gegen Erkältung	108
Ingwer-Zitronen-Tee gegen Schnupfen	109
Ingwer-Honig-Milch bei Halsschmerzen	109
Ingwer-Erkältungsbad	110
Magen-Darm-Beschwerden	111
Kümmel-Ingwer-Tee zur Appetitanregung	112
Ingwer-Zitronen-Aufguss gegen Blähungen	112
Völlegefühl	113
Claret: Gewürzter Weißwein gegen vollen Magen	113
Reisekrankheit	114
Übelkeit in der Schwangerschaft	115
Unterstützung beim Abnehmen	116
Ingwerwasser als tägliche Flüssigkeitszufuhr	117
Ingwerwasser – die schnellste Variante	118

Diäthilfe Ingwer-Apfel-Shot	118
Ingwer-Apfelessig-Honig-Kombi	119
Ingwer-Rote-Bete-Saft gegen Heißhunger auf Salziges	120
Ingwer gegen Müdigkeit	121
Grüne Ingwer-Saftkur als Fitmacher	121
Apfel-Ingwer-Smoothie	121
Karotten-Apfel-Smoothie	122
Erfrischender Ingwer-Kiwi-Shot	123
Gegen Stress und zur Entspannung	124
Ingwer-Vollbad gegen körperlichen Stress	124
Ingwer-Weihnachts-Entspannungsbad	125
Ingwer-Spinat-Saft gegen Stress	125
Ingwer-Karotten-Saftkur gegen innere Unruhe	125
Hanfmilch-Ingwerdrink zur Beruhigung	126
Liebestinktur »Aqua Mirabilis«	126
Glühwein für die Liebe	128
Hautpflege	128
Ingwer-Saftkur gegen Akne	129
Labkraut-Ingwer-Rosen-Maske gegen Altersflecken	129
Ingwer-Honig-Maske gegen unreine Haut	130
Ingweröl gegen Falten und Narben	131
Ingwer-Buttermilch-Lotion gegen Sonnenbrand	131
Haarpflege	132
Ingwer-Honigmelone-Saftkur für kräftige Haarwurzeln	132
Ingwer-Karotten-Petersilie-Saftkur für starkes Haar	133
Kapitel 6 Ingwer als Heilmittel	134
Grundprinzipien der alten Heilkunde	134
Nachgewiesene Wirkungen des Ingwers	139
Basisrezepte	140

Starker Ingwertee	141
Ingwertinktur	142
Ingweröl (Kaltauszug)	142
Ingweröl (Heißauszug)	143
Ingwerhonig	144
Arthrose, Arthritis, Rheuma	145
Ingweröl zur Massage	
bei Arthrose und Arthritis	146
Ingwer-Essig-Wickel gegen Gelenkschmerzen	146
Asthma und Bronchitis	147
Ingwertee und Ingweröl bei akutem Asthma	147
Ingwer-Saftkur gegen hartnäckige Bronchitis	147
Ingwer-Gewürz-Honig	
als Bronchitis-Schnellhilfe	147
Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen,	
Arteriosklerose	148
Ingwer-Sellerie-Saftkur	
gegen erhöhtes Cholesterin	149
Ingwer-Teilbad bei Durchblutungsstörungen	150
Ingweröl-Massage bei Durchblutungsstörungen	150
Ingwer-Blutorangen-Saftkur	
zur Vor- und Nachsorge von Herzinfarkten	151
Exotische Ingwer-Saftkur zur Blutverdünnung	151
Ingwer-Gemüse-Saft zur Vorbeugung	
vor einem Schlaganfall	152
Ingwer-Karotten-Saftkur	
für ein besseres Gedächtnis	152
Burn-out-Syndrom, Erschöpfung	
und Schlafstörungen	153
Ingwer-Teemischung gegen Schlafstörungen	154
Ingwer-Melisse-Bad für besseren Schlaf	154
Ingwer-Gemüse-Saft zur Stimmungsaufhellung	154

Ingwer-Entspannungsbad	155
Diabetes	155
Erkältung, Halsschmerzen und Husten	156
Schnelle Hilfe: Ingwertinktur in Tee oder Wasser	157
Ingwer-Dampf bei Schnupfen und Husten	157
Ingwerhonig gegen Husten	157
Ingwer-Wasser zum Gurgeln bei Halsschmerzen	158
Ingwer-Zimt-Tee gegen Halsschmerzen	158
Infektionen	159
Ingwer-Preiselbeer-Saft	
bei häufigen Harnwegsinfektionen	159
Kopfschmerzen und Migräne	160
Massage mit Ingwertinktur	161
Ingwer-Kardamom-Öl gegen Kopfschmerzen	161
Grüner Ingwer-Saft bei Migräne	161
Ingwer-Zitrus-Saftkur gegen Migräne	162
Ingwer-Gemüse-Saftkur	
gegen Spannungskopfschmerzen	162
Magen-Darm-Erkrankungen,	
Verdauungsprobleme und Appetitlosigkeit	163
Ingwertinktur in Tee oder Wasser	164
Ingwer-Nelken-Öl bei Übelkeit und Krämpfen	164
Ingwer-Muskatnuss-Öl	
bei Verdauungsbeschwerden	164
Ingwer-Petersilien-Tee bei Gastritis	164
Ingwer-Rote-Bete-Saft bei empfindlichem Darm	165
Ingwer-Apfel-Saft gegen hartnäckigen Durchfall	166
Wurzeltrunk bei Appetitlosigkeit	
durch Gallenprobleme	166
Kümmel-Ingwer-Tee zur Appetitanregung	167
Ingwer-Sternanis-Apfel-Drink	
zur Appetitanregung	167

Kandierter Ingwer gegen Appetitlosigkeit	168
Löwenzahn-Gelee als Kur bei Appetitlosigkeit	168
Mund, Rachen, Zähne	169
Ingwer-Beinwell-Mundspülung	170
Ingwer-Karotten-Saft bei Rachenbeschwerden	170
Ingwer-Ananas-Saftkur gegen Zahnfleischbluten	171
Ingwer-Tomaten-Kohl-Saftkur zur Zahnfleischkräftigung	171
Ingwer-Brombeer-Saft gegen Zahnfleiscentzündung	171
Rücken- und Muskelschmerzen	172
Heiße Ingwerauflage bei Muskelverspannungen	173
Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhoe)	173
Ingwerauflage bei Bauchkrämpfen	174
»Krampfbutter«: Ein Hausmittel gegen Menstruationsschmerzen	175
Ingwer-Maracuja-Saft zum Hormonausgleich	175
Krebstherapie	176
Kapitel 7 Aus der Praxis:	
Ingwer in der Küche	178
Ingwer in europäischen Rezepten	179
Ingwer in den Rezepten Asiens	181
Worauf beim Einkauf von Ingwer zu achten ist	184
Wozu Ingwer schmeckt	189
Lagerung von Ingwer	190
Konservierung von Ingwer	191
Tipps und Tricks beim Kochen mit Ingwer	195
Kapitel 8 Rezepte mit Ingwer	198
Getränke	199
Ingwer-Shot	199
Ingwer-Apfelessig-Sirup	200

Ingwerschnaps	201
Snack und Beilagen, Chutneys und Würzmittel	202
Indonesische Reispfanne	203
Pfannengemüse	204
Preiselbeeren süßsauer	205
Ingwer auf japanische Art	206
Ingwer süß einlegen	207
Indisches Bananen-Chutney	208
Ananas-Chutney	209
Rosmarin-Ingwer-Essig	210
Tomatenketchup mit Ingwer	211
Vorspeisen, Salate und Suppen	211
Auberginendip	211
Ingwersahne pikant oder süß	212
Kürbis-Salat	213
Eisberg-Melonen-Salat	214
Kokos-Kürbissuppe mit Mango	214
Rote-Linsen-Ingwersuppe	216
Eingemachtes und Gemüse	217
Eingelegte Champignons	217
Rote Beten süßsauer	217
Zimt-Ingwer-Kürbis	218
Räuchertofu mit Wokgemüse	220
Fisch	221
Gebratener Lachs in Ingwermarinade	221
Ceviche Clásico	222
Leche de Tigre	224
Fischcurry mit Ingwer	225
Garnelen in Orangensoße	226
Fleisch	227
Ingwer-Poularde mit scharfem Linsensalat	228
Lammfilet »Tausendundeine Nacht«	229

Indisches Putengeschnetzeltes	230
Rinderhüfte mit weißem Sesam	232
Süßes und Desserts	233
Kandierter Ingwer	233
Ingwer in Honig	234
Milchreis mit Ingwer	235
Erdbeer-Sahne-Traum	236
Marmeladen und Backwerk	237
Grapefruit-Walnuss-Marmelade	237
Bananenkonfitüre	238
Ingwerkekse	238
Klassische Elisenlebkuchen	239
Literatur und Links	242