Franziska von Au
Ingwer

Reading excerpt

Ingwer
of Franziska von Au
Publisher: Heyne-Randomhouse

https://www.narayana-verlag.com/b31831

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

HEYNE

Hinter **Franziska von Au** verbirgt sich die erfolgreiche Buchautorin Christina Zacker. Als echter Spross einer alten, österreichischen Adelsfamilie liegen Christina Zacker insbesondere die Themen Tradition und Brauchtum am Herzen. Nach der Ausbildung zur Journalistin in München war sie als Redakteurin, Ressortleiterin und Textchefin sowie als Kolumnistin bei verschiedenen Tageszeitungen und Frauenmagazinen tätig. Seit etlichen Jahren arbeitet Christina Zacker als freiberufliche Buchautorin. Im Südwest Verlag, aber auch in den Verlagen Ludwig und Cormoran, hat sie unter dem Namen Franziska von Au, der übrigens der Name ihrer Urgroßmutter ist, zahlreiche erfolgreiche Bücher verfasst. 2013 erschien von ihr bei Heyne der Titel »Rote Bete « und zuletzt 2015 »Kokosöl«. Christina Zacker lebt in der Nähe von Monchique an der nördlichen Algarve in Portugal.

FRANZISKA VON AU

INGWER

Die wunderbaren Heilkräfte der magischen Knolle

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Hinweis: Die Informationen in diesem Buch sind sorgfältig und nach bestem Wissen recherchiert. Eine Garantie kann von Autorin und Verlag dennoch nicht übernommen werden; eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. In medizinischen Fragen ist der Rat Ihres Arztes maßgebend.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C014496

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 06/2023

Copyright © 2023 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Redaktion: Regina Carstensen
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design
unter Verwendung eines Fotos von: AdobeStock/DIA

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-453-60656-2

www.heyne.de

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 Zahnfleischentzündung 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

Vorwort

Ingwer ist eine der ältesten Gewürzpflanzen der Welt. In China und Indien kennt und schätzt man das heute so moderne Superfood seit mindestens 4000 Jahren. Man kann leider nur vermuten, wo die Pflanze ursprünglich herkommt, doch für die Chinesen ist das völlig klar: In ihrer mythischen Geschichte gab es fünf Urkaiser. Zu ihnen gehörte einer der ersten weisen Männer, der sie alles über die Landwirtschaft und pflanzliche Arzneimittel lehrte, und er kannte den Ingwer und wusste um all seine Eigenschaften und Heilkräfte. Die Urkaiser haben dieses Wissen hinterlassen, und es wurde seitdem bewahrt und weitergegeben.

Gleichauf allerdings liegt Indien: Hier gab es medizinische Kenntnisse wohl schon in der Steinzeit, und auch in den ebenfalls weit zurückliegenden Anfängen der indischen Heilkunst Ayurveda spielte Ingwer eine Hauptrolle und zwar eine solch entscheidende, dass Indien heute der Großverbraucher allen Ingwers auf dem Weltmarkt ist.

Kein Wunder also, dass man weder in der asiatischen noch der indischen Medizin ohne die Wunderknolle auskommt. Und auch aus den Küchen dieser beiden riesigen Kulturregionen der Erde ist Ingwer nicht wegzudenken: In Indien gibt es wohl kaum ein Gericht, das Ingwer vermissen lässt. Die Chinesen gingen sogar so weit, vor gut 2000 Jahren tote Fürsten

mit großen Mengen Ingwers zu bestatten, auf dass denen nicht einmal im Reich der Toten der scharf-süße Genuss versagt blieb …

In Europa kennt man Ingwer seit Langem als wichtige Geschmackszutat und als lebensnotwendiges Heilmittel, auf das weder die Militärärzte Alexanders des Großen noch die Legionäre des römischen Weltreichs verzichten wollten. Sie brachten den Ingwer weit bis über die Grenzen der damals bekannten Welt: vorbei an den »Säulen des Herkules«, also Gibraltar, bis in den hohen Norden Britanniens. Dort – und damit in der gesamten angelsächsischen Welt – hat Ingwer nicht nur in Küche und Apotheke seinen Platz gefunden, sondern er hat sich außerdem in der Sprache festgesetzt: *Ginger* – so die englische Bezeichnung – bedeutet nämlich weit mehr als einfach nur »Ingwer«.

In Mitteleuropa haben die Mönche und Nonnen der mittelalterlichen Klostermedizin das Wissen um die Heilkräfte des Ingwers bewahrt. Im Grunde bis heute, denn selbst wenn wir ihn noch nicht so lange in der Alltagsküche verwenden: Über seine Heilkräfte wusste man stets Bescheid, zahllose Hausmittel sind überliefert, die dem Ingwer alle möglichen Heilkräfte zuschreiben. Erst seit einigen Jahrzehnten beschäftigt sich die Wissenschaft mit der genaueren Erforschung der Pflanzen – und muss anerkennen: Unsere Altvorderen lagen oft gar nicht so falsch, wenn es um die Heilkräfte geht, die dem Ingwer seit jeher zugeschrieben wurden. Die moderne Forschung bestätigt vieles über die medizinische Wirksamkeit von Pflanzen – nicht nur beim Ingwer. Die Suche nach weiteren Inhaltsstoffen und ihren Einsatzmöglichkeiten in der Phytotherapie – der Behandlung von Krankheiten und ihrer Linderung

und Heilung durch Pflanzen – ist bei Weitem nicht abgeschlossen.

In diesem Buch finden Sie eine Menge Wissenswertes über Ingwer – seine Geschichte und seine Wanderung von Asien nach Europa; seine ganz besonderen Inhaltsstoffe, die ihn zum Superfood machen; wie Sie ihn für Wohlbefinden und Gesundheit, ja sogar für die Haut- und Haarpflege einsetzen können. Und nicht zuletzt eine ausführliche Warenkunde, durch die Sie erfahren, worauf Sie beim Einkauf, beim Lagern und beim Kochen achten sollten – samt Rezeptteil, um Sie zu verleiten, selbst auszuprobieren, wie man mit Ingwer leckere Gerichte zaubern kann.

Kapitel 1 Geschichte und Geschichten zum Ingwer

»Es waren einmal die Gelben Kaiser in China …« – so könnte ein Märchen beginnen. Diese »Erhabenen« nämlich sollen die chinesische Kultur begründet haben, etwa ab 2800 vor unserer Zeitrechnung. Das besagen zumindest die Schriften der *Bambuschronik* aus dem 3. vorchristlichen Jahrhundert, die als eines der wichtigsten erhaltenen historischen Werke des chinesischen Altertums gelten.

Aus den alten Legenden Chinas

Was haben diese alten Legenden mit Ingwer zu tun? Zum einen sind sie möglicherweise der Grund dafür, dass wir Europäer den Ingwer nach China verorten, obwohl man mittlerweile weiß, dass die Pflanze ursprünglich eher aus dem mittel- und südostasiatischen Raum stammt. Hinterindien, also die Indochinesische und Malaiische Halbinsel, ist wohl der wahrscheinlichste Ursprungsort – genauer kann man es nicht sagen, weil Ingwer in seiner Wildform nicht mehr vorkommt, aber überall angebaut wurde und wird, wo es tropischen Dschungel mit feuchtwarmem Klima gibt.

Zum anderen sind die alten chinesischen Legenden wichtig, weil sie Hinweise darauf liefern, welch wichtige Rolle Ingwer bereits in diesen antiken Zeiten spielte. So

soll der erste der drei »Erhabenen«, der Gelbe Kaiser Shennong, die Chinesen nicht nur die Landwirtschaft gelehrt, sondern seinem Volk außerdem den Nutzen und Gebrauch von Heilkräutern nahegebracht haben. In den oben erwähnten *Bambusannalen*, wie die Chronik auch genannt wird, ist festgehalten, dass dabei Ingwer als pflanzliches Arzneimittel eine wichtige Rolle spielte.

Im 16. Jahrhundert stellte der Arzt und Gelehrte Li Shizhen (1518–1593) über den Zeitraum von dreißig Jahren das umfassende Werk *Bencao Gangmu* (»Das Buch der heilenden Kräuter«) zusammen, in dem die damals bekannten Medikamente aufgeführt sind, vor allem jedoch, gegen welche Krankheiten sie helfen und in welcher Dosierung sie anzuwenden sind. Knapp 1900 Substanzen sind in seinem Kompendium erwähnt, etwa 11 000 Rezepte hat der Autor gesammelt. Man weiß heute, dass China zwar als Seefahrernation in Asien eine wichtige Rolle innehatte, dass jedoch Reise- und Seekrankheit weitverbreitet waren. Das beste Heilmittel dagegen war – Ingwer, der im Chinesischen *sheng chiang* genannt wird. Das wusste auch Kung Fu Tse (Konfuzius, 551–479 v. Chr.), der ein Jahrtausend vor Li Shizhen lebte. Ein chinesisches Sprichwort sagt: »Ein scharfes Essen stillt dreifachen Hunger« – und danach hat der große chinesische Philosoph offenbar gelebt. Denn in den *Gesprächen des Konfuzius*, die, wie damals üblich, von seinen Schülern aufgezeichnet wurden, steht ausdrücklich: »Er hatte stets Ingwer beim Essen.«

In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) gilt Ingwer als »warm« – und hilft somit, Yin und Yang, also die ausgewogene Balance zwischen »kalter« und »heißer« Energie, perfekt auszugleichen und zudem alle Erkrankungen zu heilen, die mit Kälte zu tun haben:

Husten ebenso wie Erkältungen, aber auch Rheuma. Bestimmte Arzneimischungen mit Ingwer gehen bis auf die Ming-Dynastie (1368–1644) zurück und wurden gegen Magengeschwüre, Angina Pectoris und Rückenschmerzen verordnet.

Die heiligen Schriften Indiens

Das heiligste Wissen im Hinduismus, die Veden, wurde ursprünglich nur mündlich weitergegeben, in der altindischen Sprache Sanskrit. Die Veden entstanden zwar vor etwa 4000 Jahren, wurden aber wohl erst 500 n. Chr. zum ersten Mal niedergeschrieben. Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda (»Wissen vom Leben«) entstand etwa in derselben Zeitspanne wie die chinesische Medizin, und auch hier spielt Ingwer eine entscheidende Rolle – als »göttliches Feuer«. Die Knolle gilt als »anregend« und zwar für die Verdauung und die körperliche Entgiftung. Ingwer sorgt dafür, dass schädliche Stoffe aus unserem Organismus ausgeschieden werden. Er wirkt entzündungshemmend, verhindert Blutgerinnsel und lindert Arthritis.

Je nach Darreichungsform (ob als frische Wurzel oder getrocknet) setzt man ihn unterschiedlich ein. In sehr vielen Ayurveda-Rezepten ist Ingwer enthalten, weil er nicht nur bestimmte Beschwerden mildert und Krankheiten heilt, sondern auch dafür sorgt, dass das Zusammenspiel mit anderen Heilmitteln besser funktioniert.

Diverse Gewürzmischungen – die bekannteste ist Curry in allen Varianten – enthalten Ingwer. Etliche andere Mischungen sind in der Heilkunst wichtig: etwa die »Drei Gewürze« aus Ingwer, schwarzem Pfeffer und Stangenpfeffer, die man entweder einnimmt oder übers

Franziska von Au

Ingwer

Die wunderbaren Heilkräfte der magischen Knolle - Neues über das vielseitige Superfood

256 pages, hb
publication 2023

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com