

HEYNE <

FRANZISKA VON AU

INGWER

DIE WUNDERBAREN HEILKRÄFTE
DER MAGISCHEN KNOLLE



Neues über
das vielseitige
Superfood

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.



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 Zahnfleischartzündung | 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 Eisenlebkuchen | 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 Altvorde-
ren 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, welche 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

Essen streut. Die anregende Mischung begleitet die Einnahme anderer Arzneien und verstärkt deren Wirkung. In der Ayurveda-Heilkunde achtet man darauf, nicht nur den Körper zu behandeln, sondern gleichzeitig Geist und Seele. Gewürzmischungen mit Ingwer wirken beispielsweise nicht nur bei einer schwachen Verdauung, sondern ebenso bei »Stauungen des Gemüts«.

Woher stammt das Wort »Ingwer«?

Das indische Wort *çringa-wêra* – so schreiben es die Gebrüder Grimm in ihrem *Deutschen Wörterbuch* – bedeutet so viel wie »horngestaltet« und soll auf die Form der Wurzel hinweisen. Im Lauf der Zeit, als der Ingwer nach und nach über Arabien nach Europa kam, entwickelte sich die lateinisch-botanische Bezeichnung *Zingiber* und daraus letztendlich unser deutsches »Ingwer«. In anderen Sprachen klingt es ähnlich: Im angelsächsischen Sprachraum sagt man *ginger*, in Frankreich *gingembre*, in Italien *zenzero*, in den Niederlanden *gember*, in Rumänien *ghimbir*, in Spanien *jengibre*, in Polen *imbir* und in Schweden *ingefära* – in allen Sprachen lässt sich leicht die sprachliche Verwandtschaft mit dem ursprünglich lateinischen *Zingiber* erkennen.



Wie der Ingwer nach Europa kam

Alexander der Große (356–323 v. Chr.) hat Ingwer – ebenso wie andere wertvolle Gewürze – nach Europa gebracht. Damit war Ingwer eines der ersten asiatischen Gewürze, das den Weg zu uns fand. Wie wertvoll zum Beispiel Pfeffer zu jener Zeit war, kann man daran erkennen, dass Alexander seine gewaltigen Heerzüge unter

anderem über den Pfefferhandel finanzierte. Auf seinem Weg durch Ägypten lernte er jedoch auch Ingwer kennen und schätzen.

Den Soldaten des mazedonischen Königs ist es zu verdanken, dass Ingwer in der griechischen Küche heimisch wurde und die Ärzte seine Heilkräfte erkannten. Sie teilten ihr Wissen mit den Heilkundigen des Römischen Reichs. Im 1. Jahrhundert war Ingwer rund um das Mittelmeer, jedenfalls in der zivilisierten Welt, weitgehend bekannt. Die Römer brachten ihn bis Britannien, also hoch in den Norden des damals bekannten Europas.

Auch nach dem Niedergang des Römischen Reichs geriet er nicht in Vergessenheit: weder in England, das bis heute eine ganz besondere Beziehung zu Ingwer hat, noch bei den reichen Kaufleuten der mächtigen Stadt Venedig, die bei dem Handel mit Gewürzen über Jahrhunderte in Europa ein einzigartiges Monopol innehatten. Die Venezianer sorgten dafür, dass Ingwer mit den Heimkehrern der Kreuzzüge ab dem 11. Jahrhundert nicht ausschließlich als Heilmittel, sondern als wertvolle Gewürzbeigabe zu allen möglichen Speisen in Mittel- und Nordeuropa geschätzt wurde. Selbst wenn sich die einfache Bevölkerung Ingwer als Gewürz nicht leisten konnte – als Zutat zu manch heilender Arznei war er immer geschätzt.

Reichtum, Macht und Einfluss durch Gewürzhandel

Gewürze waren kostbar: Man konnte sie nicht – wie wir heute – einfach im Supermarkt kaufen. Der hohe Preis ergab sich durch die langen und schwierigen Transportwege: Aus dem Orient, dem fernen Ostasien und später Südamerika wurden Pfeffer und Nelken, Zimt und

Ingwer, Muskatnuss und Safran von Karawanen und mit Schiffen nach Europa gebracht. So verwundert es nicht, dass es durchaus üblich war, so manches Gewürz – wie etwa Pfeffer oder Nelken – in Gold aufzuwiegen: Einst galt ein Mädchen als gute, ja, hervorragende Partie, wenn es als Mitgift beispielsweise mit einem Sack Gewürznelken oder Pfefferkörner aufwarten konnte. Im England des 13. und 14. Jahrhunderts entsprach der Wert eines Pfunds Ingwer dem eines Schafs.

Die Geschichte des Gewürzhandels von China und Indien in unsere Gefilde liest sich wie ein Abenteuerroman. Man kann sie gut 5000 Jahre zurückverfolgen. Blut und Tränen, Kriege und Kämpfe waren bis ins letzte Jahrhundert hinein an der Tagesordnung, wenn es darum ging, Handelswege zu finden und zu halten, auf denen all die feinen Aromen und Spezereien aus aller Herren Länder transportiert wurden. Gewürze waren nämlich nicht nur für die Verfeinerung von Speisen wichtig. Sie bedeuteten Macht und Einfluss, verliehen Reichtum und galten als Kostbarkeiten. Ob Pfeffer oder Muskatblüte, Zimt oder Nelken, Ingwer oder Safran: Der Gewürzhandel sorgte von der Antike bis in unsere Zeit hinein für den Reichtum ganzer Länder:

- Händler aus phönizischen Stadtstaaten an der Levanteküste versuchten mit List und Tücke die genaue Herkunft von besonders begehrten Gewürzen geheim zu halten. Dazu gehörte neben Pfeffer und Zimt auch Ingwer. Die Phönizier erzählten im zweiten vorchristlichen Jahrtausend wahre Schauermärchen, um beispielsweise an den damals heiß begehrten Zimt zu kommen: Man müsse Sümpfe überwinden, in denen Ungeheuer hausten. Auch über den genauen Herkunftsort

- wurden etwaige Handelspartner im Dunkeln gelassen. Kein Wunder, dass diese daraufhin vor den angeblichen Gefahren und unwägbareren Hindernissen zurückschreckten, sich auf den Handel einließen und lieber Höchstpreise für die begehrten Spezereien bezahlten.
- Die ägyptische Königin Hatschepsut (etwa 1490–1468 v. Chr.) schaffte es erstmals, mit einer nicht-phönizischen Flotte, den Gewürzhandel zu kontrollieren: Im sagenumwobenen Land Punt (wahrscheinlich das heutige Äthiopien) war zwar nicht der Ursprung wertvoller Gewürze wie Zimt oder Ingwer gefunden, aber Hatschepsut hatte dafür die wichtigsten Handelswege in der Hand. Ingwer war in Ägypten heiß begehrt, man benötigte ihn nicht nur als Geschmackszutat, sondern auch zum Einbalsamieren. Zimt und Ingwer gehörten zu den wichtigsten Handelsgütern des Landes. Und wer etwa nach der Verschiffung nach Griechenland auf dem Markt in Athen etwas davon kaufen wollte, musste dafür horrenden Summen hinlegen.
 - Venedig verdankt all seine Pracht und seinen Einfluss dem Gewürzhandel. Die Herren der Lagunenstadt machten ab dem 11. Jahrhundert doppelte Geschäfte: Erst brachten venezianische Schiffe die Kreuzfahrer ins Heilige Land, auf dem Rückweg waren sie beladen mit feinsten Gewürzen. Fast 500 Jahre lang konnte Venedig seine Monopolstellung behalten. Ein winziger Stadtstaat gelangte so zu enormer Macht.
 - Als 1453 Konstantinopel erobert wird und damit das Byzantinische Reich endet, fällt eine wichtige Drehscheibe des Gewürzhandels unter die Herrschaft des osmanischen Sultans. Die Zölle für Gewürze werden drastisch erhöht, der Preis für die in Europa so begehrten Waren steigt ins Unermessliche. Ein Grund für die

beiden Seemächte Portugal und Spanien, auf dem Meeresweg nach neuen Handelsrouten zu suchen.

- Portugal gelang es 1498, den Seeweg zu den geheimnisvollen Gewürzinseln Indiens zu finden: Vasco da Gama (um 1469–1524) segelte um das Kap der Guten Hoffnung und fand so Indien, und auf dem Rückweg brachte er von seiner Reise eine Ladung Gewürze nach Lissabon. 1524 wurde er zum Vizekönig Ostindiens ernannt, nachdem er bereits mit seiner zweiten Indienreise den Widerstand der ansässigen arabischen Kaufleute brutal niedergeschlagen hatte und damit einen Wandel im damaligen Welthandel einleitete; er gewann so die Kontrolle über den Gewürzhandel und machte Lissabon damit zum Zentrum und Umschlagplatz der heiß begehrten Spezereien. Dadurch wurde das Monopol Venedigs bei diesem Warenverkehr unterlaufen: Bis zu diesem Zeitpunkt waren die wertvollen Aromata ausschließlich auf dem mühsamen und beschwerlichen Landweg von Asien nach Europa gekommen – lediglich das letzte Stück des Weges legten sie per Schiff zurück, übers Mittelmeer nach Venedig. Der Gewürzeinkauf über den Hafen Lissabon war immer noch teuer – die Schatullen des portugiesischen Königs wurden so gut gefüllt –, am Ende jedoch preiswerter als bei den Venezianern, die durch die mühsame Einfuhr via Landweg auf zahlreiche arabische Zwischenhändler angewiesen waren. Außerdem kam die begehrte Ware über den Seeweg trotz mancher Unwägbarkeiten schneller in den Handel.
- Rasch etablierte sich eine neue »Gewürzroute« – quer über den Indischen Ozean und um den afrikanischen Kontinent herum bis nach Lissabon, Amsterdam und

Hamburg. Die Folge: Ingwer galt zwar weiterhin als exotisches Gewürz, wurde aber erschwinglicher.

- Ab etwa 1500 waren die Wasserwege zu »Gewürzinseln« wie Ceylon oder Madagaskar hart umkämpft. Portugiesen, Spanier, Holländer und Engländer stritten sich um die Vorherrschaft auf den Weltmeeren und bekriegten sich im Gewürzhandel, der bald die Ursache für den Untergang von ganzen Weltreichen war, aber auch der Entstehung von neuen: Der unermessliche Reichtum und damit einhergehend der Aufstieg sowohl von Portugal und Spanien als auch später Großbritannien hängen ursächlich damit zusammen.
- Sogar Kontinente wurden wegen des Gewürzhandels entdeckt: Der Italiener Christoph Kolumbus (1451–1506) suchte genauso einen neuen Seeweg nach Indien wie ein paar Jahre später der Portugiese Ferdinand Magellan (vor 1485–1521). Kolumbus stieß auf Amerika, und Magellan umsegelte 1519 zum ersten Mal die ganze Welt, um eine westliche Route zu den sagenumwobenen Gewürzinseln zu finden.
- Nach der Entdeckung Amerikas gab es eine Aufteilung der Märkte: Gewürze wurden aus ost- und aus westindischen Gebieten verschifft, also aus Asien und den Inselgruppen Mittel- und Südamerikas. Bereits in der Mitte des 16. Jahrhunderts war es gelungen, Ingwer in der Neuen Welt (»Westindien«) anzubauen, die Spanier hatten es zunächst auf Jamaika versucht, später auch mit Erfolg auf Haiti und Barbados. Im Jahr 1547 wurden mehr als zwei Tonnen Ingwer (genauer: »22 000 Zentner«, wie es im *Verzeichnis der Colonial-Abtheilung des Hamburgischen Botanischen Museums* beschrieben ist) von Jamaika in die Heimat exportiert.

- Ende des 17. Jahrhunderts übernahmen die Holländer den Gewürzmarkt der Portugiesen und Spanier und errichteten sogleich Monopole: Der Handel mit Muskat, Pfeffer und Ingwer fiel unter diese Markteinschränkung.
- Bis zum Ausgang des 18. Jahrhunderts hatten die Ost- beziehungsweise Westindien-Kompanien eine enorme Macht. Fast alle europäischen Staaten hatten solche Händlervereinigungen, die sich am Gewürzhandel beteiligten – all jene, die sich Kolonien in Afrika, Asien und Südamerika angeeignet hatten. Auch das Deutsche Kaiserreich: Der Direktor des Botanischen Museums in Hamburg, Richard Sadebeck (1839–1905), empfahl beispielsweise den Anbau von Ingwer in den deutschen Kolonien: »Man sollte namentlich auch in den deutschen Colonien, in denen die Feuchtigkeits-Verhältnisse z. T. recht bedeutende sind, wie z. B. im Togo- und Kamerun-Gebiet Ingwer-Culturen in grösserem Umfange einrichten ...«

Der griechische Vater der Heilmittellehre

Pedanius Dioskurides verfasste im 1. nachchristlichen Jahrhundert sein fünfbändiges Werk *De materia medica* (»Über Arzneistoffe«). Über den antiken griechischen Arzt und sein Leben sind kaum Details bekannt, man weiß lediglich, dass er zu Zeiten des römischen Kaisers Nero (37–68) lebte. Aus der Vorrede zu seinem Werk kann man allerdings ein paar Rückschlüsse ziehen: dass er wohl Militärarzt gewesen ist, dass er in Tarsos, dem damaligen medizinischen Zentrum des Römischen Reichs, ausgebildet wurde und dass er in seinen Büchern nicht nur eigene Erfahrungen niederschrieb, sondern auch die Schriften zahlreicher älterer Autoren überprüfte, zusammenfasste und übernahm.