

## Schweizer Bio-Première



Drei Jahre hat Stephan Müller geprübelt, um Ingwer erstmals in Knospe-Qualität anbieten zu können. Jetzt ist es so weit. Fünf Tonnen hat der Biobauer in seinem Treibhaus in Steinmaur ZH aus dem Boden geholt. Eine Schweizer Premiere.

Und kein Vergleich mit den getrockneten Knollen. Frischer Ingwer hat ein viel feineres, zitroniges Aroma und ist weniger pikant. Dünn gescheibelt an einem Salat? Eine Delikatesse. Kommt dazu, dass die Stiele noch dran sind, wenn er frisch verkauft wird. Das sind Filetstücke. Man kann sie in einem Risotto mitkochen, zu Pasta geniessen oder im Salzwasser blanchieren und als Gemüse servieren.

Die beste Nachricht aber ist: In Müllers Bio-Ingwer sind keine Pestizide drin, was bei getrockneten Knollen keineswegs sicher ist. Innerhalb von zwei Wochen sollte man frische Ingwer konsumieren. Am besten samt den Stielen in einem Papiersack an einem kühlen (6 bis 10 Grad), trockenen Ort aufbewahren. Da die Inhaltsstoffe in der Schale liegen, sollte man die Knollen nur waschen, nicht schälen.

Die Chinesen nutzten Ingwer schon vor 3000 Jahren als Heilmittel. Heute weiss man auch, dass Ingwer zahlreiche ätherische Öle enthält, vor allem Gingerol. Der Scharfstoff ist chemisch ähnlich aufgebaut wie Aspirin, hemmt die gleichen Enzyme und wirkt schmerzhemmend. Ingwer zählt ebenso zu den klassischen Mitteln gegen Übelkeit, Blähungen, Seekrankheit, gegen Kopfweh oder Arthrose. Bei den Mineralstoffen gibt es nennenswerte Mengen an Eisen, Vitamin C und B6, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Natrium.

160 verschiedene Inhaltsstoffe haben die Forscher bestimmt. All diese Positiva kann man nutzen, indem man Ingwer als Tee trinkt. Da sich Gingerol beim Erhitzen in das noch schärfere Shogaol umwandelt, kann man die Ingwerscheiben danach noch als pikante Lutschtabletten geniessen. Oder wie wär's mit einem Shot?

Ingwer entsaften, mit Cayenne-Extrakt und einem Schuss Oregano-Öl aufpeppen. Kopf in den Nacken und tschätteräpäng! Das Ingwert jeden Kater weg, schickt den tiefstönigsten Schädelbrummer ins Nirwana und boostet die Atemwege besser durch als Rohrmax die verstopften Kanalisationen.