



## Ingwer-Sirup

Von Schamanen und Heilern wurde der Ingwer schon Jahrhunderte lang als Medizin verwendet. Ingwer regt die Verdauungsenzyme zur Arbeit an und beeinflusst unser Immunsystem positiv. Bekannt sind heute einige arzneiliche Zubereitungen wie zum Beispiel gegen Reisekrankheit oder Schwangerschaftsübelkeit. Ingwer (engl. ginger) ist eine scharfe Angelegenheit. Er wirkt durch die sogenannten Gingerole, das sind ätherische Öle, die auch für den scharfen Geschmack verantwortlich sind. Beim Kochen verflüchtigen sich die Scharfstoffe der Gingerole nur geringfügig und aktivieren in unserem Körper die Durchblutung und die Wärmerezeptoren. Für Menschen, die ständig frieren, ist Ingwertee hervorragend geeignet. Im Hinblick auf das Fasten ist er wärmstens zu empfehlen.

Vermutlich stammt der Ingwer aus dem Süden Chinas und wird heute in Asien, Australien, Südamerika und Nigeria angebaut. Man kann eine Ingwerwurzel in einen Blumentopf pflanzen, hegen und pflegen. Doch mehr als ein paar schilfartige Blätter wird sie bei uns nicht bilden, der Ingwer braucht die Tropen. Weltweit wird die „asiatische Küchenknolle“ als Gewürz geschätzt und meist frisch verwendet. Beim Einkauf von Ingwer sollte man darauf achten, dass er schön prall ist und die Schale seidig glänzt. Ingwer würzt Gemüse, Fleisch und Saucen, aber auch Gebäck und Wein.

### Zutaten für rund 1 Liter Sirup

- 150 Gramm Ingwer
- 500 Milliliter Wasser
- 1 Zitrone
- 500 Gramm Zucker  
(weiß oder braun)

### Zubereitung

Den Ingwer grob schälen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Wasser in einem Topf mit geschlossenem Deckel aufkochen. Das Ganze bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten köcheln lassen. Dann den Saft der Zitrone zugeben und die Mischung mehrere Stunden ziehen lassen. Danach den Sud abseihen, den Zucker hinzufügen und die Mischung solange erhitzen, bis ein dickflüssiger konzentrierter Sirup entstanden ist (circa 20 Minuten). Den heißen Sirup in saubere, angewärmte Schraubverschlussgläser abfüllen. Der Sirup ist etwa ein Jahr haltbar. Geöffnete Flaschen sollten im Kühlschrank aufbewahrt und rasch verbraucht werden.