

Wärmende Winterknolle

Ingwer ist nicht nur ein schmackhaftes Gewürz, sondern wärmt von innen und stärkt das Immunsystem.

Text: Lisa Schöttel

Der Kosmopolit unter den Gewürzen stammt ursprünglich aus Nordindien und Südchina und wurde dort bereits vor 5.000 Jahren als Gewürz verwendet. Seinen Namen verdankt er der Übersetzung des Sanskrit-Wortes für „Hornwurzel“: Zingiber. Ab dem 14. Jahrhundert fand er seinen Weg in die europäische Küche, wo er u. a. im Ingwerbrot verwendet wurde.

Für die Schärfe der Knolle ist das Gingerol, das ätherische Öl des Ingwers, verantwortlich. Neben der feinen Würze und dem fruchtigen Aroma hat das Gewürz auch positive Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden. Die Wurzel steckt nämlich voller Vitamin C, Phosphor, Kalzium und Eisen und ist damit ein regelrechter Booster für unser Immunsystem.



Feine Ingwer-Rezepte gibts auf nahundfrisch.at.

{MEI TIPP}

„Im Winter koche ich in der Hühnersuppe eine halbe Knolle mit. Das gibt ihr den richtigen Kick.“
Eduard W., Kunde von Nah&Frisch Bogner, St. Margarethen bei Knittelfeld, Stmk.

„Ingwer mit dem Messer zu schälen, ist mühsam, weil die Knolle so kleinteilig ist. Am besten gehts mit einem Teelöffel, da kommt man in jede Ecke.“

Ilse S., Kundin von Nah&Frisch Kastner EH, Eschenau, NÖ

„Ich pflanze Ingwer auf der Fensterbank. Im Frühjahr das Ingwerstück mit den Augen nach oben in einen Topf mit Erde setzen. Nach 8 Monaten kann man ernten.“

Maria P., Kundin von Nah&Frisch Halbwax, Kaumberg, NÖ

DER INGWER

NAME: Ingber, Imber, Immerwurzel, Ingwerwurze
AUSSAAT: Januar/Februar
ERNTZEIT: September
LAGERUNG: Die Ingwerknolle am besten in ein feuchtes Tuch einwickeln und im Kühlschrank lagern. So bleibt sie lange frisch.

INGWERKEKSE FÜR INNERE WÄRME

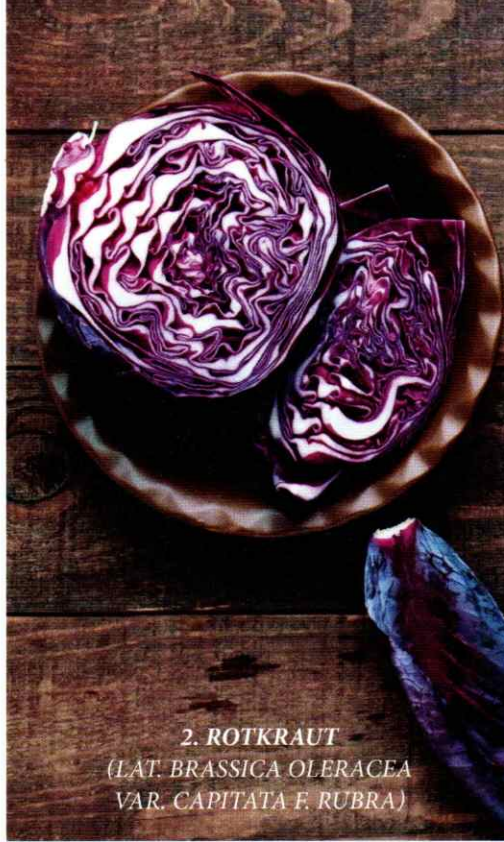
Circa 3 cm frischen Ingwer schälen, fein reiben und mit 140 g Rohrzucker vermischen. 220 g Butter schaumig schlagen, das Zucker-Ingwer-Gemisch unterrühren und danach ein Gemisch aus 320 g Mehl und einer Packung Backpulver unterheben. Walnussgroße Kugeln formen, plattdrücken und bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Kurios:

Ingwer wärmt das Herz und die Seele. Darum glaubten die Menschen früher auch an die liebesfördernde Wirkung der Knolle und verschickten Ingwergebäck als Zeugnisse der Liebe.



1. CHILI
(LAT. CAPSICUM)



2. ROTKRAUT
(LAT. BRASSICA OLERACEA
VAR. CAPITATA F. RUBRA)



3. ROTE RÜBE
(LAT. BETA VULGARIS)

Glücksgefühle für dunkle Tage

In den Wintermonaten sinkt manchmal auch die Laune, denn Dunkelheit und Kälte schlagen gerne aufs Gemüt. Mit diesen Gewürzen und Nahrungsmitteln lässt sich gegensteuern.

Text: Lisa Schöttel

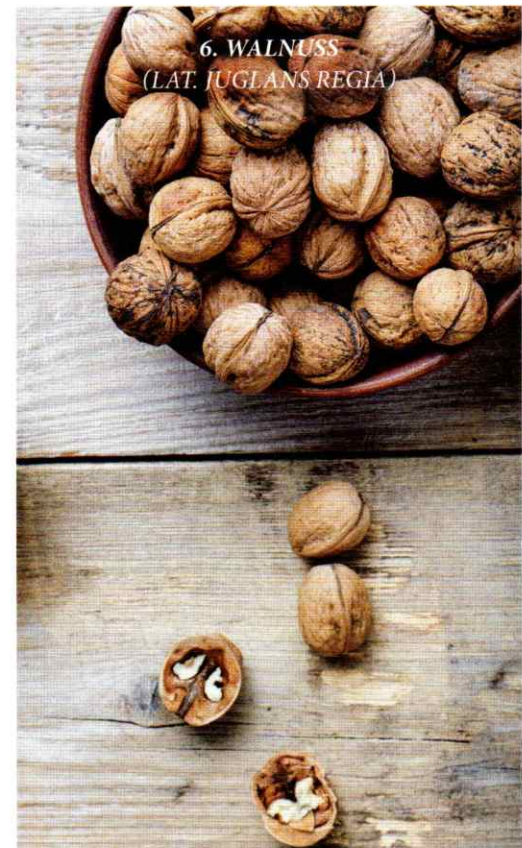


4. SOJABOHNEN
(LAT. GLYCINE MAX)

32 *Grün* *das* *ist* *Nah&Frisch*



5. WEIZENKEIME
(LAT. TRITICUM AESTIVUM)



6. WALNUSS
(LAT. JUGLANS REGIA)

1. CHILI

(lat. *Capsicum*)

Der feurige Geschmack von Chili peppt nicht nur jede Speise auf, sondern hebt auch die Stimmung. Verantwortlich für die Glücksgefühle ist das im Chili enthaltene Capsaicin, das kleine Schmerzreize auf der Zunge auslöst. In der Folge schüttet der Körper Endorphine aus und entspannt sich. Ein langer Winter ist also eine gute Zeit, um sich durch die 4.000 Chili-Sorten der Welt zu kosten. Die bekannteste ist *Capsicum annuum*, zu der Jalapeño oder Cayenne gehört. Wer es gerne noch schärfer mag, der greift zu Habanero. In getrockneter Form lassen sich die Glücksgefühle so über jede Speise streuen.

Wer es gerne süß-feurig mag, kann Chili außerdem in heißer Schokolade genießen. Dafür die Schokolade fein reiben, Zucker, Salz und Chilipulver hinzugeben. Dann Milch mit zwei Zimtstangen erwärmen und aufschäumen, das Gemisch unterrühren und noch mal aufkochen lassen. Fertig!

2. ROTKRAUT

(lat. *Brassica oleracea var. capitata f. rubra*)

Seine rote Farbe macht ihn zu einem Paradiesvogel am Teller und verströmt nicht nur aufgrund seiner Farbe, sondern auch wegen des hohen Eisengehalts gute Laune. Außerdem enthält Rotkraut viel Vitamin C und Antioxidantien, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen.

3. ROTE RÜBE

(lat. *Beta vulgaris*)

Dank des Pflanzenwirkstoffs Betain – ein sanfter Stimmungsaufheller – wirkt die Knolle wie ein natürliches Antidepressivum. Am nährstoffreichsten ist die Rote Rübe, wenn sie roh verzehrt wird – z. B. morgens als frisch gepresster Saft. Die geschälten Roten Rüben mit einer Karotte und einer Orange durch einen Entsafter pressen. Ein Schuss Zitrone und ein wenig Pfeffer im Saft geben noch den Extra-Kick.

Für den Abend empfiehlt sich eine wohlig warme Süßkartoffel-Rote-Rüben-Suppe. Dafür eine Zwiebel dünsten, klein gewürfelte Süßkartoffeln, Rote Rüben und Karotten dazu und mit Gemüsefond aufgießen. Sobald das Gemüse weich ist, pürieren. Suppe mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und mit Schafskäse und gerösteten Walnuskernen garnieren.

4. SOJABOHNEN

(lat. *Glycine max*)

Hülsenfrüchte gelten als das Gute-Laune-Essen schlechthin, denn sie sind reich an hochwertigem Pflanzeneiweiß und Ballaststoffen. Mit dem Verzehr von Sojabohnen und Co. steigen außerdem die nervliche Belastbarkeit und geistige Leistungsfähigkeit. Sojabohnen zeichnen sich darüber hinaus durch einen hohen Tryptophan-Gehalt aus (eine Aminosäure, die gegen Depressionen hilft). Aber Achtung: Die positive Wirkung tritt nicht sofort ein. Es lohnt sich, die pflanzliche Proteinbombe das ganze Jahr über zu verzehren – z. B. als Sojasprossen, Tofu oder in ihrer jungen, noch unreifen Form als Edamame.

Geröstet lassen sich Sojabohnen gut über Suppen und Eintöpfe streuen oder neben dem Fernsehen knabbern. Dafür die Sojabohnen über Nacht in Wasser einweichen, danach mit einer Gewürzmischung aus Garam Masala, Salz, Pfeffer und Olivenöl beträufeln und am Backblech verteilen. Bei ca. 170 °C Umluft 40–60 Minuten backen und ca. 2- bis 3-mal umschichten.

5. WEIZENKEIME

(lat. *Triticum aestivum*)

Weizenkeime befinden sich an der Spitze des reifen Weizenkorns. Sie sind zwar klein, aber ein echtes Superfood – vollgepackt mit Vitaminen und Nährstoffen. Allen voran enthalten Weizenkeime viel Isoleucin, ein Eiweißbaustein, der an der Produktion von Glücksgefühlen beteiligt ist. Wichtig: Nur im rohen Zustand enthalten sie alle wertvollen Inhaltsstoffe. Man kann sie hervorragend unter das Müsli oder den Salat mischen oder auf ein Butterbrot streuen.

Um die Weizenkeime selbst zu ziehen, einen Esslöffel Weizenkörner in ein Keimgerät geben, mit Wasser durchspülen und dann für acht bis zwölf Stunden im Keimglas einweichen. Danach nochmals waschen, wieder ins Glas geben und im 45-Grad-Winkel auf einen Teller stellen, damit das überschüssige Wasser abfließen kann. Ab diesem Zeitpunkt sollten die Keime 2- bis 3-mal am Tag gewässert werden. Nach drei oder vier Tagen sind die Körner gekeimt und können verspeist werden.

6. WALNUSSE

(lat. *Juglans regia*)

Walnüsse sind Glücksmacher und der ideale Nerven-Snack für lange dunkle Wintermonate. Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen stärken sie nicht nur Körper und Geist, sondern wärmen uns auch von innen. Walnüsse besitzen nämlich thermogenetische Eigenschaften, die dafür sorgen, dass unser Körper beim Verzehr Wärme bildet.

Ein richtiges Winteressen ist eine warme Pasta mit Walnussauce. Für die Sauce 100 g Walnüsse mit 40 g gerösteten Pinienkernen und einer Zehe Knoblauch cuttern. 20 g Parmesan und 20 g Pecorino (oder einen anderen würzigen Hartkäse) fein reiben und zusammen mit den Nüssen, ein wenig Olivenöl, 30 g Butter und 10 Basilikumblättern in einem Mixer zu einer homogenen Creme mixen. Die Spaghetti al dente kochen und die Sauce unterrühren.



Gabriele Degenfellner, Nah&Frisch Kauffrau in Waldneukirchen, OÖ, bezieht Gemüse und Walnüsse von Bauern aus ihrem Ort.