

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 46:



Ingwer fermentieren



- **lecker**
- **gesund, weil**
 - **immunstärkend**
 - **entzündungshemmend**

Was macht Ingwer so gesund?

- Ingwer enthält verschiedene ätherische Öle und Scharfstoffe.
- Gingerole und Shogaole wirken stark antioxidativ und entzündungshemmend. Sie regen das Immunsystem an.
- In rohem Ingwer überwiegen die ätherischen Öle, in getrocknetem oder erhitztem die Scharfstoffe.
- Ingwer wirkt schmerzlindernd.

Das Plus bei fermentiertem Ingwer:

- Beim Fermentationsprozess bilden sich probiotische Bakterien, die die Darmflora unterstützen und die Verdauung anregen. Die wertvollen Inhaltsstoffe des rohen Ingwers bleiben erhalten.
- Der Ingwer wird durch die Fermentation milder und lässt sich vielseitiger einsetzen.

Wie es geht

Variante 1: Fermentation mit Salz

- **Zutaten:**
 - ca. 200 g frischen Ingwer, möglichst in Bioqualität
 - 5 g bzw. 1 TL Steinsalz
 - ca. 250 ml Wasser
 - ein sterilisiertes Glas mit Deckel
- **Zubereitung**
 - Den Ingwer waschen. Konventionell angebauten Ingwer schälen; Bio-Ingwer kann mit Schale verwendet werden, so dass auch die in der Schale enthaltenen Mikroorganismen genutzt werden.
 - Ingwer in möglichst dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
 - Aus 1 TL Salz und 250 ml Wasser eine Salzlake herstellen.
 - Die Ingwerscheiben ins Glas schichten und die Salzlake darübergießen, bis der Ingwer vollständig bedeckt ist. Während der ganzen Fermentationszeit muss der Ingwer bedeckt bleiben, sonst schimmelt er. Daher mit Glasmurmeln, einem Fermentiergewicht oder Ähnlichem beschweren.
 - Glas mit einem Deckel verschließen, aber nicht zu fest zudrehen, damit die entstehenden Gase entweichen können.
 - An einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur 5-7 Tage fermentieren lassen. Wenn sich Bläschen bilden, funktioniert die Fermentation.
 - Danach probieren, ob der Ingwer sauer genug ist. Wenn ja: Das Glas im Kühlschrank aufbewahren. Wenn nein: Weiter fermentieren lassen, erneut probieren.
- **Haltbarkeit:** geschlossenes Glas an einem kühlen dunklen Ort: mehrere Monate bis ein Jahr.

Variante 2: Fermentation mit Honig

Beim Fermentieren mit Honig werden auch die im Honig enthaltenen Mikroorganismen ausgenutzt.

- **Zutaten:**
 - 100g Ingwer, möglichst in Bioqualität
 - 1 Glas (500 g) Honig
 - ein Gärgefäß
- **Zubereitung**
 - Den Ingwer waschen, evt. schälen.
 - Ingwer in möglichst dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
 - Ingwerscheiben und Honig in das Gärgefäß füllen und vermischen. Etwa 2 cm Rand lassen.
 - Den Gärdeckel aufsetzen und ca. 4 Wochen fermentieren lassen.
 - Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ingwer-Welche-gesunde-Wirkung-hat-die-Heilpflanze-,ingwer238.html>
- https://www.smarticular.net/ingwer-fermentieren/?utm_source=brevo&utm_campaign=SM%2071%2020102024&utm_medium=email&utm_id=179
- <https://www.fairment.de/rezepte-artikel/ingwer-fermentieren/>
- https://utopia.de/ratgeber/ingwer-fermentieren-so-gehts-mit-und-ohne-honig_380245/