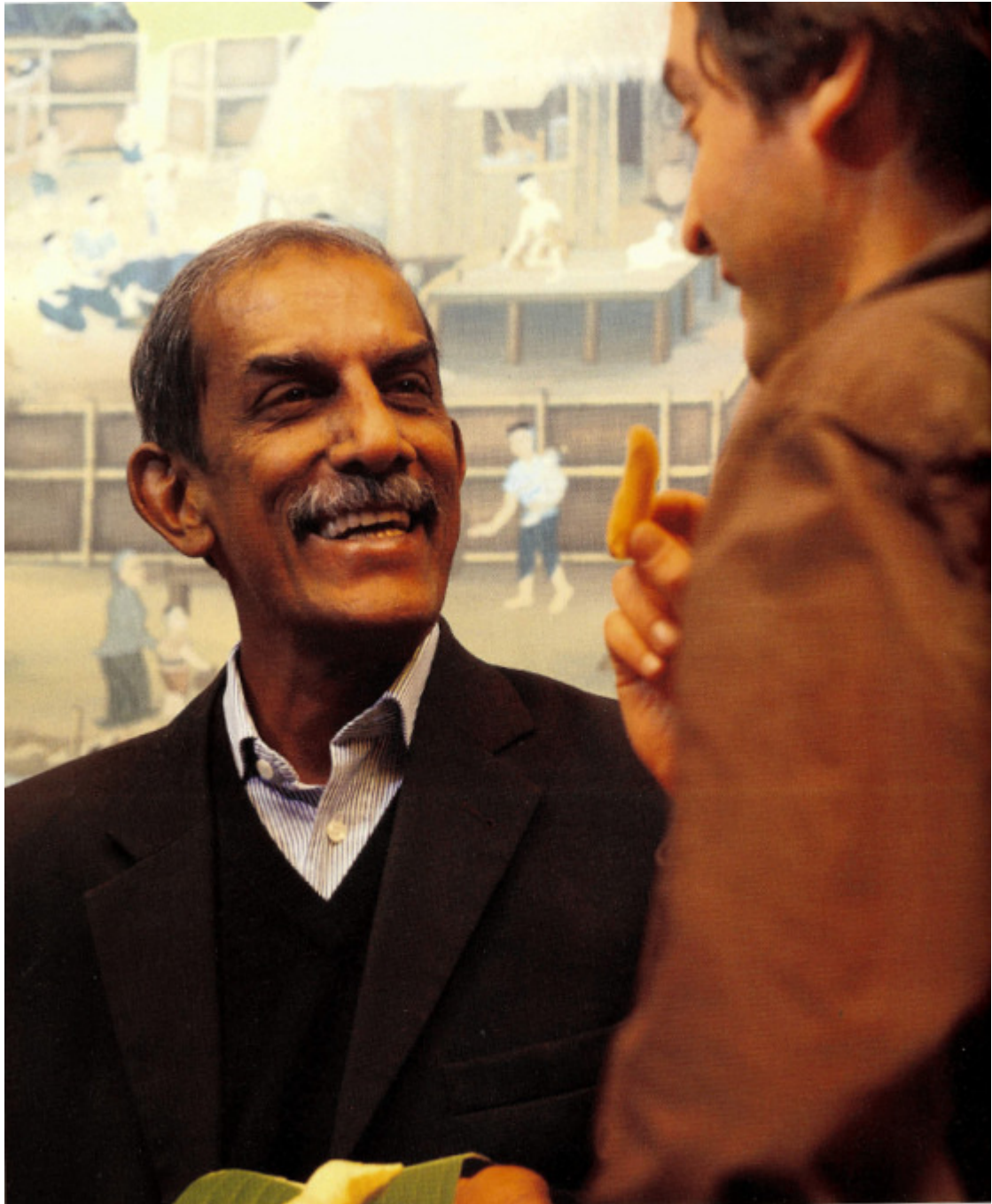


Betty Bossi Zeitung

04./05. 2007



INGWER

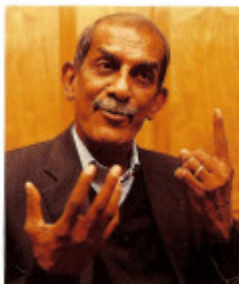
SO VIELSEITIG WIE KEIN ANDERES GEWÜRZ

KEINE INGWERKNOLLE GLEICHT DER ANDEREN. NICHT NUR DIE FORMENVIELFALT ERSTAUNT – AUCH WAS SICH MIT INGWER ALLES MACHEN LÄSST.

Fotos: Stefan Jermann, Rezeptfotos: Michael Wissing



PATRICK ZBINDEN
SPRACH MIT JEFFERY
SANDRAGESAN



Der Malaysier **Jeffery Sandragesan** lebt seit 35 Jahren in der Schweiz. Angefangen hat er als Gewürzhändler auf dem Markt in Basel. Er besitzt ein Restaurant direkt neben der Messe Basel. Als Honorarkonsul vertritt er die Interessen Malaysias in der Schweiz.



Jeweils freitags zwischen 11 und 12 Uhr präsentiert Ernährungstrainer **Patrick Zbinden** auf DRS 3 viel Interessantes zu Lebensmitteln und deren Zubereitung. Darüber hinaus leitet der Sensarier Genuss-Workshops.
www.patrickzbinden.ch

Patrick Zbinden Ingwer stand schon in der Antike hoch im Kurs. Im Mittelalter war er eines der meist verwendeten Gewürze. Im 18. Jahrhundert verschwand er aus den europäischen Küchen. Wieso ist er jetzt wieder «in»?

Jeffery Sandragesan In der asiatischen Küche ist Ingwer seit 5000 Jahren Bestandteil der Kochkunst. Mit dem Trend zur asiatischen Küche hat er zurück nach Europa gefunden. Doch das leicht scharfe, blumig-zitronenartige Aroma ist etwas gewöhnungsbedürftig.

Mir gefällt die Hitze, die er abgibt, wobei er keine aggressive Schärfe entwickelt. Was ich nicht mag, ist der dünn geschnittene, in gesüßtem Essig eingelegte Ingwer, der zu Sushi gereicht wird.

Die Japaner nennen diese Art «Gari». Er wird gegessen, um damit den Gaumen zu neutralisieren. Japan ist auch berühmt für weitere Ingwer-Spezialitäten wie eingelegte junge Triebe der Ingwerpflanze oder in Streifen geschnittenen Ingwer, der durch eine bestimmte Blattart den eingelegten Ingwer kräftig rot verfärbt.



Welche Stellung hat der Ingwer in der Küche Ihrer Heimat Malaysia?



Er ist für uns ein Universalgewürz, sowohl zu Fleisch und Fisch wie auch zu Gemüse. Vom Öl über Tee bis hin zu Glace: In Malaysia spielt Ingwer immer eine wichtige Rolle. Er wird auch als Medizin verstanden – eine Einschätzung, die von der modernen Forschung bestätigt wurde. Ingwer wirkt gegen Übelkeit oder die «Reisekrankheit». Viele meiner Landsleute glauben an die aphrodisierende Wirkung. Für uns ist Ingwer heilig!

Kennen Sie andere Beispiele, bei denen Ingwer in der asiatischen Küche eine wichtige Rolle spielt?

In der indischen Küche wird er vor allem mit Fisch kombiniert. Chinesische Spezialitäten, vor allem aus dem Wok, sind ohne Ingwer kaum denkbar. Auch in Korea würzt man viele Gerichte mit Ingwer, so Kimchi, ein milchsaueres, eingemachtes Gemüse.

Fein geschnittener oder geraffelter Ingwer eignet sich auch für Suppen oder für die Zubereitung eines Eintopfs. Meist verwende ich in meiner Küche aber den Saft.

Ingwersaft ist etwas Wunderbares. Er passt hervorragend zu Meeresfrüchten, schmeckt sehr gut in Marinaden oder in Salatsaucen – vor allem zu süß-sauren Salaten.

Je länger der geriebene oder fein gehackte Ingwer mitkocht, desto stärker entfaltet sich seine Schärfe – auf Kosten des Aromas.

Egal, ob mitgekocht oder mitgebraten: Wichtig ist, dass die Haut des Ingwers nicht zu tief weggeschält wird, denn unmittelbar darunter sitzt das Beste vom Ingwer, nämlich das aromatische Öl.

Wie erkennt man frische, gute Ware?

Je heller, desto besser die Qualität. Frischer Ingwer zeichnet sich durch glatte, glänzende Haut aus. Das Stück sollte keine Bruchstellen haben, denn diese bedeuten, dass Seitensprossen abgebrochen wurden. Gerade die Seitensprossen sind zart, mild und fleischig und haben kaum Fasern.

Ingwer ist nicht immer gleich scharf. Woran liegt das?

Je älter und dicker die bis zu 20 cm lange Wurzel ist, desto schärfer und härter ist sie. Schärfe und Aroma sind zusätzlich von der Sorte abhängig. Indischer Bengal-Ingwer gilt als fein-aromatisch, australischer Ingwer ist eher scharf und hat ein intensives Zitronenaroma. Der schärfste kommt aus Westafrika.



Getrockneter Ingwer schmeckt gegenüber frischem nicht nur schärfer, sondern auch anders. Wofür verwenden Sie ihn?



Zur Hauptsache für süßes Gebäck. Er eignet sich zur Verfeinerung von Milchreis oder Fruchtsalat, denn die Kombination von Schärfe und Süße wirkt aromastärkend. Für die pikante Küche eignet sich gemahlener Ingwer zum Würzen einer Karotten- oder Kürbissuppe. Auch zu Bratkartoffeln und Süßkartoffeln passt er ausgezeichnet.

Welche Aromen sind die idealen Begleiter?

Ingwer und Knoblauch harmonieren sehr gut miteinander. Auch Zimt, Koriander, Nelken, Kurkuma und Kardamom vertragen sich gut mit ihm. Ohne Ingwer kommt kaum eine Curry-Mischung aus. Auch in Gewürzmischungen wie Quatre Epices und Ras el-Hanout ist er enthalten.

Meistens braucht man nur einen Teil des Ingwers. Was macht man mit dem Rest?

Reste lassen sich in ein feuchtes Tuch gewickelt über längere Zeit in der Gemüseschublade des Kühlschranks frisch halten. Man kann Ingwer auch einfrieren. Einfach in Scheiben schneiden oder raspeln, auf einem Backpapier verteilen und anfrieren, anschließend in Gefrierbeutel verpacken und einfrieren. :b



Zwei Experten am Ende eines Gesprächs über ein aussergewöhnliches Gewürz.

INGWER STEHT SEIT DER ANTIKE HOCH IM KURS

