

Ingwer

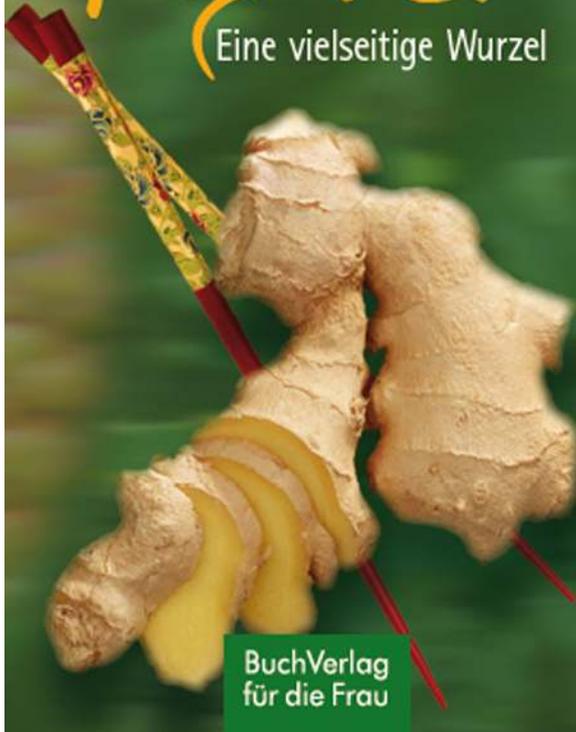
Eine vielseitige Wurzel



BuchVerlag
für die Frau

Ingwer

Eine vielseitige Wurzel



BuchVerlag
für die Frau

Es gibt kein Heilmittel ohne Ingwer.

Indische Weisheit



Ute Scheffler

Ingwer

Eine vielseitige Wurzel



BuchVerlag
für die Frau

ISBN 978-3-89798-336-6
eISBN 978-3-89798-401-1

© BuchVerlag für die Frau GmbH, Leipzig 2011
Fotos: Archiv der Autorin, Archiv des Verlages, Farbkombinat, fotolia.com, Matka
Wariatka, Monika Wisniewska
Satz und Typografie: LEcreativ Leipzig
Druck: Messedruck GmbH Leipzig
Buchbinderische Verarbeitung: Müller Buchbinderei GmbH Leipzig

Printed in Germany

www.buchverlag-fuer-die-frau.de

Inhalt

Wunderknolle Ingwer

- ✓ *Eine alte Geschichte*
- ✓ *Ein wahres Allround-Talent*

Ingwer in der Küche

- ✓ *Suppen & Appetizer*
- ✓ *Salate & Beilagen*
- ✓ *Lunch & Dinner*
- ✓ *Saucen, Dips & Co.*
- ✓ *Gebäck & Desserts*
- ✓ *Drinks & Cocktails*

Ingwer im Arzneischränk

- ✓ *Ein Helfer in der Not*
- ✓ *Ein kleiner Ofen im Bauch*
- ✓ *Ein Lebenselixier*

Rezeptverzeichnis

Wunderknolle Ingwer

Ingwer (*Zingiber officinale*) ist wahrlich ein Multitalent, er ist Nahrungs- und Heilpflanze, fühlt sich in würzigscharfen Gerichten genauso wohl wie in verführerisch-süßen Speisen. Dass er in asiatische Wokgerichte und, süßsauer eingelegt, zu Sushi gehört, hat sich auch herumgesprochen. Leckermäulchen lieben kandierten Ingwer, möglichst mit Schokoladenüberzug!

Segelbegeisterte schwören auf die *Wunderknolle*, wenn es gilt, der Seekrankheit ein Schnippchen zu schlagen. Doch Ingwer hilft nicht nur gegen Übelkeit auf See, sondern auch bei Reisekrankheit, einem ausgewachsenen Kater oder rheumatischen Gelenkbeschwerden.

