DI Doris Lengauer, Versuchsstation für Spezialkulturen Wies

Ingwergewächse – eine ziemlich scharfe Familie

Der Boom der würzigen Gesellen in der Küche hat selbst vor den Toren der Versuchsstation für Spezialkulturen nicht haltgemacht und so gab es bereits 2018 erste Testversuche zum Anbau von Ingwer und Curcuma, um deren Anbau in der Steiermark zu erproben. Ab 2019 wurden die Versuche auf unsere Foliengewächshäuser ausgeweitet und weitere Vertreter der Ingwerfamilie (vgl. Tabelle) unter die Lupe genommen. Seit letztem Jahr sind auch steirische Betriebe auf diesen Trend aufmerksam geworden und haben erste Anbauerfahrungen mit Ingwer gesammelt, ein paar Betriebe der „Jungen Wilden Gemüsebauern" vertreiben bereits Ingwer.

Was gilt es zu beachten?

Allen Ingwergewächsen gemeinsam ist ihre vegetative Vermehrung über Rhizome und ihr hoher Anspruch an Temperatur und Luftfeuchtigkeit (nicht unter 60 Prozent).

Die Anzucht von Ingwer und Curcuma erfolgt entweder über die eigene Anzucht oder über den Zukauf von Jungpflanzen. Für eine eigene Vermehrung verwendeten wir anfangs BIO-Konsumware aus dem Lebensmitteleinzelhandel und ab 2019 unsere eigenen Rhizome. Zu diesem Zweck wurden die Rhizome in Teilstücke mit 2 Augen geteilt und in Substrat gelegt (siehe Foto). Von den anderen Gattungen wurden Jungpflanzen erworben. Die Auspflanzung erfolgte im Mai im Folientunnel mit einer Pflanzendichte von 4 Pflanzen am Quadratmeter.

Ingwerrhizome werden in ca. 20 gr. schwere Stücke mit je zwei Augen zerteilt

Anzucht von Ingwer und Curcuma

Die Tabelle gibt eine Sortimentsübersicht:

Deutscher Name	Lateinischer Name	Herkunft
Curcuma	*Curcuma domestica*	Lebensmitteleinzelhandel
Galgant	*Alpinia officinarum*	Himmelreich Kräuter
Ingwer	*Zingiber officnale*	Lebensmitteleinzelhandel
Japanischer Ingwer/Myoga	*Zingiber mioga*	Krautwerk
Australischer Ingwer	*Alpinia caerulea*	Rühlemann's Kräuter
Ingwerlilie	*Hedychium spicatum*	Rühlemann's Kräuter
Kra-Chai	*Boasenbergia pandurata*	Rühlemann's Kräuter
Gewürzlilie	*Kaempferia galanga*	Rühlemann's Kräuter
Weißer Ingwer	*Hedychium coronarium*	Rühlemann's Kräuter

Curcuma – *curcuma domestica*

Synonyme:
Kurkuma, Gelbwurz

Hauptanbaugebiete:
tropisches Asien, hauptsächlich Indien, Pakistan, Kambodscha, Thailand

Im Kulturverlauf werden bei Curcuma die Blütenstände entfernt. Wenn die oberirdischen Pflanzenteile abwelken, erfolgt die Ernte der Rhizome. Nach dem Ausgraben werden die Rhizome von den feinen Wurzeln befreit und gewaschen. Danach werden die fingerförmigen Nebenknollen getrennt und anschließend gekocht, um die Stärke im Inneren zu verkleistern. Die Farbstoffe treten dadurch aus den Exkretzellen aus und durchdringen das gesamte Gewebe. Im Anschluss findet die Trocknung statt, die ca. 5 – 10 Tage dauert.

Curcuma wird frisch, als von der Korkschicht befreites Rhizom oder als Pulverdroge bzw. als ätherisches Curcumaöl vermarktet. Da das Pulver relativ leicht an Aroma einbüßt, empfiehlt sich eine luftdichte, kühle und vor Licht geschützte Lagerung. Seine färbenden Eigenschaften verliert Curcuma auch bei Überlagerung nicht.

Als Gewürz, als Farbstoff für Textilien und als Arzneimittel ist Curcuma schon seit 3.000 Jahren bekannt. Im 11. Jh. ersetzte Curcuma als indischer Safran den viel teureren echten Safran. Curcuma ist ein unabdingbares Gewürz der indi-

schen und indonesischen Küche. In Mitteleuropa war Curcuma lange Zeit fast ausschließlich als Bestandteil des Curry-Pulvers bekannt. Mit dem Einzug der asiatischen Küche in die mitteleuropäische Kochkunst wird es momentan auch immer öfter als Einzelgewürz verwendet. Curcuma besitzt aufgrund seiner Inhaltsstoffe positive Auswirkungen auf die Verdauung, antimutagene, -karzinogene, -tumorale, -oxidative, -bakterielle und fungistatische Wirkung und ist momentan höchst populär. Weniger bekannt ist die Verwendung des ätherischen Öls zur geschmacklichen Abrundung von Magenbitter, oder die Verwendung gegen Vorratsschädlinge. Blickt man genauer auf die Inhaltsstoff-Liste unserer Milchprodukte, könnte der Lebensmittelfarbstoff E 100 verraten, dass sich hinter dem Gelb der Butter Curcuma verbirgt.

Curcumarhizom

Curcumapflanze

Curcumapflanze

Galgant –
Alpina officinarum

Synonyme:
„kleiner" Galgant, echter Galgant, Siam Ingwer

Herkunft: China, Thailand, Indonesien, Sri Lanka

Hauptanbaugebiete:
Thailand, China, Japan, Indien

Galgant gelangte im Mittelalter nach Europa. Hildegard von Bingen berichtete bereits im 12. Jhdt. über die Anwendung von Galgant bei Magen- und Darmerkrankungen. Die Droge wurde bereits als Gewürz verwendet. Mittlerweile ist auch eine fungizide und tumorhemmende Wirkung von Galgant nachgewiesen.

Ähnlich wie Ingwer dient Galgant als Gewürz zahlreicher Fleisch-, Fisch- und Süßspeisen und ist beispielsweise im berühmten indonesischen Gericht „Nasi Gorneg" verantwortlich für den typischen Geschmack. Extrakte aus Galgant werden außerdem als Zusatz zu Likören (Magenbitter), in Skandinavien und Rußland auch für Bier verwendet.

Der Geschmack ist würzig, brennend, leicht bitter und an Ingwer erinnernd, aber milder. Der Geruch wird als angenehm würzig beschrieben.

Die erntefertigen Rhizome reifen 4 bis 5 Jahre unter der Erde heran und kommen als getrocknete, oft von der dünnen braunen Haut befreiten Rhizomstücke, ganz, geschnitten oder gemahlen, frisch und ungeschält oder eingelegt in den Handel.

Galgant (links) und Myoga (rechts) in Kultur

Galgant-Pulver

Ingwer –
Zingiber officnale

Synonym: echter Ingwer

Heimat: vermutlich Indien

Hauptanbaugebiete:
Indien, Süd-China, Malaysia, Nigeria, Australien, Brasilien

Ebenso wie Curcuma wird Ingwer nach dem Abwelken der oberirdischen Teile geerntet. Frischer Ingwer wird bereits nach einigen Monaten geerntet, gewaschen und zum Teil mit heißem Wasser überbrüht und sehr vorsichtig von der Korkschicht befreit. Oftmals wird das Rhizom mit Kalk überzogen, was der Schönung der Droge dient, jedoch auch Schutz vor Insektenfraß und Befall durch Mikroorganismen bietet. Seltener wird das Rhizom ungeschält getrocknet.

In den Handel kommt Ingwer als frisches oder getrocknetes Rhizom (geschält oder ungeschält, mehr oder weniger zerkleinert), als kandierter Ingwer oder als Ingweröl.

Auch Ingwer erlebt in Europa momentan ein Revival. Denn obwohl Anbau und Nutzung bereits aus den ältesten chinesischen Schriftstücken bekannt war und bereits im 11. Jh. zu den Standardgewürzen in Europa zählte, geriet Ingwer ab dem 18. Jh. in Vergessenheit.

Ingwer besitzt vielfältige Wirkungen auf unseren Körper und wird als Arzneidroge bei Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Reisekrankheit und zur Behandlung von Migräne und grippalen Infekten eingesetzt. Ebenso vielfältig ist auch seine Verwendung als Gewürz: Ingwer würzt Pikantes wie Süßes gleichermaßen.

Ingwer in Kultur

Frisch geernteter Ingwer

Myoga –
Zingiber mioga

Synonym: Japanischer Ingwer

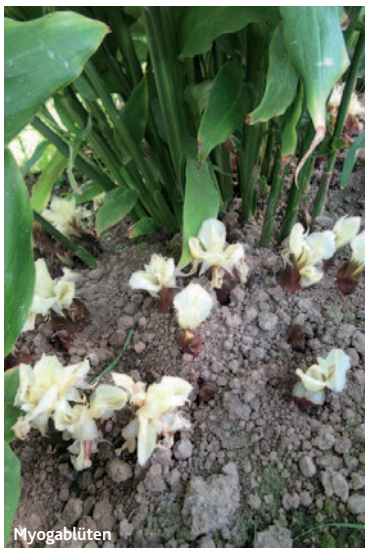
Heimat: Japan und China

Hauptanbaugebiete:
Japan, China, Hawaii

Bei Myoga werden zum einen die Rhizome verwendet, die schärfer als Ingwer schmecken, zum anderen werden die Blüten, die nach dem dritten Standjahr neben den Trieben aus der Erde treiben, als Gemüsespezialität vermarktet. Durch Anhäufeln mit Erde können letztere ähnlich wie Spargel gebleicht werden.

Myogablüten besitzen einen scharf würzigen, korianderähnlichen Geschmack und werden für Suppen und Fischgerichte verwendet.

Diese Pflanze ist in unseren Breiten noch völlig unbekannt, winterhart und treibt im Frühjahr erneut aus.


Myogablüten

Alle unsere Kräuterprodukte und Gemüsekulturen werden dienstags und freitags direkt in der Versuchsstation ab Hof verkauft. So auch der frisch geerntete Ingwer, der bei unseren Kundinnen und Kunden, gerade in der kalten Jahreszeit reißenden Absatz fand. Bei den zarten Myogablüten und der überaus gesunden Gelbwurz müssen wir noch mehr Aufklärungsarbeit über Verwendungsmöglichkeit und ernährungsphysiologischen Wert leisten, um auch hier den entsprechenden Absatz möglich zu machen. ■

Cornelia Tatzl

Kräuterernte: Sammeln – Trocknen – Aufbewahren

Eine der schönsten Tätigkeiten für Kräuterbegeisterte ist wohl das Sammeln, Trocknen und Weiterverarbeiten von Kräuterschätzen für den Eigenbedarf. Will man selbst Garten- und Wildkräuter für Kräuterküche oder die Hausapotheke sammeln, sollte man sich aber an einige Dinge halten. Der richtige Zeitpunkt und das Weiterbehandeln sowie Aufbewahren sind verantwortlich für die Qualität. Die wirkstoffreiche Ausgangsbasis für unsere „Grüne Hausapotheke" ist von großer Bedeutung.

Cornelia Tatzl

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin

Wildkräuterpädagogin, Aromapraktikerin

Als Referentin für Workshops und Vorträge unter conny.tatzl@gmx.at buchbar!

Wunschthemen für kommende Beiträge werden unter dieser Mailadresse gerne entgegen genommen.

SAMMELN

Vorteile vom Selbersammeln:

Händisches und achtsames Sammeln hat im Vergleich zu maschinellen Erntemethoden bestimmt den Vorteil, dass durch Sammeln von Hand die Pflanzenqualität vermutlich eine höhere ist. Bei maschineller Ernte setzen an Schnittstellen wirkstoffmindernde Oxidationsprozesse ein. Auch das Begutachten der Pflanze ist natürlich beim Selbersammeln ganz anderes, da nur die besten Pflanzenteile im Sammelkorb landen. Kräutersammeln ist außerdem eine fast meditative Tätigkeit und bringt ganz viel Entspannung mit sich.

Fotos: Cornelia Tatzl

Vor dem Sammeln:

Zuallererst sollten wir uns mit Wild- und Gartenkräutern für die Kräuterküche, Heilzwecke oder für selbstgemachte Salben etc. beschäftigen und sie wirklich verstehen lernen. Man sollte sich vor allem über ihr Aussehen für eine sichere und verwechslungsfreie Bestimmung interessieren, will man Wildkräuter sammeln. Die Wirkung und Einsatzgebiete der jeweiligen Pflanzen kennen ist ebenso empfehlenswert. Ein paar gute Kräuterbücher bieten hier eine gute Basis, ebenso sind Kräuterwanderungen ein guter Tipp, da man live in die Welt der Wildkräuter eintauchen kann.

Viele Kräuter sind essbar und können in Salate, Aufstriche oder Suppen gegeben werden. Andere Kräuter wiederum sind eher getrocknet für Teezubereitung und Heilzwecke geeignet. Doch die wichtigsten Sammelregeln gelten sowohl für den sofortigen frischen Genuss in der Kräuterküche als auch für die Weiterverarbeitung für die Hausapotheke.

Grundregeln fürs Sammeln:

- Nur das Sammeln, was man zu 100% erkennt. Ist man sich nicht sicher, dann sollte man ein **Pflanzenbestimmungsbuch** zu Rate ziehen.
- Maximal soviel sammeln, dass der Eigenbedarf an Heilkräutern für maximal 1 Jahr gedeckt ist. **Weniger ist mehr!**
- Für die Kräuterküche nur soviele Pflanzen sammeln,