

## Adrak Chai-Ingwertee

Der Ingwer ist eine Pflanzenart aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) und gehört zu den Einkeimblättrigen (Liliopsida). Zur Ingwer-Familie gehören u. a. noch Kardamon, Kurkuma und die Galant-Wurzel.

Er stammt ursprünglich aus den tropischen feuchtwarmen Dschungeln Mittel- und Südostasiens. Seine Verwendung als Gewürz- und Heilpflanze hat eine über Jahrtausende lange Tradition. Im Jahre 332 vor Christus brachte Alexander der Große den Ingwer nach Griechenland, wo er vor allen Dingen in der Küche aufgrund seiner Würzigkeit und Vielseitigkeit geschätzt wurde. Auch bei den Römern galt er als kostbares Gewürz und wichtiges Arznei des Römischen Reiches. Römische Ärzte führten ihn mit sich, wenn sie die Truppen auf deren Feldzügen begleiteten.

Im Mittelalter wussten die Ärzte um die reinigende, stärkende und vitalisierende Wirkung des Ingwers. Er erhielt den Beinamen "göttliches Feuer". Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) verordnete ihren Patienten Ingwer gegen Magenschmerzen, bei Verstopfung, zur Verdauungsförderung und äußerlich bei Hautleiden. Auch Paracelsus (1493 bis 1541) empfahl Ingwer als Medizin und therapierte sich mit der Heilpflanze selber, um Erfahrungen zu sammeln und damit die Heilkräfte der Natur zu beschreiben.

Frischer Ingwer hat einen pikant-scharfen, zitronenartigen Geschmack und einen angenehm aromatischen Geruch. Es gibt verschiedene Ingwersorten, die sich in Aussehen und Aroma unterscheiden. So gibt es u. a. den australischen, brasilianischen, indischen, jamaikanischen, nigerianischen und thailändischen Ingwer. Wesentliche Bestandteile sind ätherische Öle, Harzsäuren und neutrale Harz sowie Gingerol und Shoagol, scharf aromatische Substanzen.



### Adrak Chai-Ingwertee

#### Zutaten:

- Fein geriebener frischer Ingwer
- Zucker oder Honig
- Pfeffer
- Zitronen- oder Orangensaft

#### Zubereitung:

Das Wasser und den Ingwer in einem unbedeckten Topf etwa 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Den Sud vom Feuer nehmen, so dass er nicht mehr kocht. Nun den Zucker bzw. Honig hineinrühren, bis er sich aufgelöst hat. Den Tee durch ein Sieb gießen und den Ingwer fest auspressen, um soviel Ingwerextrakt wie möglich im Tee zu haben. Nun den Pfeffer und den Zitronen oder den Orangensaft zufügen. Heiß servieren.