



Nr. 307

Powerknollen aus Fernost: Ingwer und Ginseng



Von und mit: **Monika Kirschner** und **Jean Pütz**

Liebe Zuschauer,

mit unserer Sendung zu Ingwer und Ginseng führen wir unsere Reihe über die Lebenselixiere aus Fernost fort. Genauso wie beim grünen Tee und den Shiitake-Pilzen kommt auch bei den Powerknollen Ingwer und dem geheimnisvollen Ginseng eine ganze Menge Hobbythek-Philosophie zusammen. Mir sind die asiatischen Medizinsysteme so sympathisch, weil sie uns einen Lebensstil lehren, der Krankheiten vermeidet. Wir dagegen beschäftigen uns meistens erst mit Beschwerden, wenn sie bereits da sind. Dabei wir wissen doch alle, dass Vorbeugen ist nicht nur besser, sondern auch billiger ist als Heilen. Doch wie so oft tun wir nicht, was wir wissen. Für dieses irrationale Verhalten gibt es viele Gründe. Der wichtigste ist wohl, dass wir die Gedanken an Krankheit und gar Tod viel zu gerne verdrängen in der irrationalen Annahme,

wir würden dann glücklicher leben. Das Gegenteil ist der Fall. Ich habe festgestellt, dass vielmehr Vorbeugung eine ausgesprochen lustvolle Angelegenheit sein kann, und ich wünsche mir, dass Sie, liebe Zuschauer, diese Erfahrung auch machen, nicht nur mit grünem Tee und Shiitake-Pilzen, sondern auch mit den Powerknollen Ingwer und Ginseng. Beide Wurzeln sind geradezu Symbole für eine aktive Vorsorge, für Wohlbefinden, oder neudeutsch ausgedrückt: für Wellness.

Ingwer und Ginseng sind kraftvolle Gesunderhalter, die ganz individuell wirken. Jeder bekommt sozusagen das, was er braucht, um nicht krank zu werden, denn beide Knollen wirken ausgleichend auf alle Körperfunktionen. Sie bewahren sozusagen die Balance und beugen damit Krankheiten vor.

Damit die Empfehlungen und Re-

Inhalt	Seite
Wissenswertes über Ingwer	3
Rezepte mit Ingwer	5
Ingwer selber ziehen	8
Die Hierarchie der Heilpflanzen	9
Wissenswertes über Ginseng	10
Wirkung der Saponine	11
Der Kult der „Unsterblichkeitswurzel“	12
Empfehlungen für den Kauf von Ginseng-Produkten	13
Rezepte mit Ginseng	14
Bezugsquellennachweis	15
Grafik: Hierarchie der Heilpflanzen	16

zepte auch in unsere Zeit und in unsere Landschaft passen, hat wieder einmal Antonie Ullrich in unserer Versuchsküche in Waldriede kräftigt experimentiert, genauso wie unsere Studenten Swantje Stein, Annika Wagner und Anuschka Afchar. Außerdem danke ich Thorsten Löding von der Gaststätte „Zum Lindenkrug“ aus dem holsteinischen Witzeze, der für uns das Ginseng-Hähnchen umgesetzt hat und uns von seinem einmaligen Geschmack überzeugen konnte. Herausgekommen sind köstliche Rezepte,

die alle unseren Hobbythek-Kriterien an eine gute Küche entsprechen: Sie sind schnell und einfach zuzubereiten, gesund und immer etwas ganz Besonderes!

Genießen Sie den Sommer und passen Sie gut auf sich auf!

Jean Pütz



Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:
<http://wdrladen.wdr.de/shop/1603074379/Catalog/1254>

Vorgesehene Themen

Programmorschau 2000

Nr. 308
Fernsehen und Internet vom Himmel geholt

WDR Di.25.07.00-21:00
 Wdh. Sa.29.07.00-11:45
 HR Sa.29.07.00-12:15
 BR So.06.08.00-16:00
 Wdh. Di.08.08.00-12:30
 ORB So.30.07.00-14:00
 3-Sat Fr.11.08.00-14:30

WDR

Nr. 309
Namibia: Praktisches und Interessantes

Di.22.08.00-21:00
 Sa.26.08.00-11:45
 Sa.26.08.00-12:45
 So.03.09.00-16:00
 Di.05.09.00-12:30
 So.09.09.00-14:00
 Fr.08.09.00-14:30

WDR

Nr. 310
Das Beste aus der Mittelmeerküche

Di.19.09.00-21:00
 Sa.23.09.00-11:45
 Sa.23.09.00-12:45
 So.01.10.00-16:00
 Di.03.10.00-12:30
 So.01.10.00-14:00
 Fr.06.10.00-14:30

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Monika Kirschner und Jean Pütz • Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

Hobbythekbuch "Grüner Tee, Ginseng, Ingwer, Algen - Lebenselixiere aus Fernost"

Das Hobbythekteam hat in diesem Buch die wirksamsten Rezepte aus der chinesischen und japanischen Kultur zusammengestellt und auf die Bedürfnisse in unserem Leben zugeschnitten: Tauchen Sie in die Philosophie des grünen Tees ein, und erlernen Sie die Kunst der Zubereitung. Sehen Sie, wie man Shiitake im eigenen Garten züchten kann, und erfahren Sie mehr über die Lebenselixiere aus Fernost:

Grüner Tee: Genuß und Medizin
 Shiitake: geheimnisvolle Götterspeise
 Ingwer: scharfe Medizin
 Algen: Heilkräfte aus dem Wasser
 Ginseng: die unergründliche Wurzel

Autoren: Jean Pütz, Monika Kirschner
 vgs verlagsgesellschaft Köln, 1998
 ISBN 3-8025-6208-9
 Preis: DM 29,80



Wissenswertes über Ingwer

Ingwer ist wahrscheinlich das vielseitigste aller Gewürze. Es gibt ihn frisch, sauer eingelegt, getrocknet, kandiert, mit Schokolade umhüllt, in pulverisierter Form und sogar als ätherisches Öl. Er passt zu Süßspeisen genauso wie zu würzigen Fleischgerichten, zu Fisch und Gemüse. Schon seit Jahrtausenden wissen die Menschen in Asien, dass Ingwer gleich gegen eine ganze Reihe von Beschwerden hilft. Ingwer wirkt ganz allgemein vitalisierend, d.h. belebend, und ist ein starkes Antioxidans. Antioxidantien binden die Sauerstoffradikale und verhindern Zerstörungsprozesse in den Zellen.

Ingwer ist damit auch eine Knolle gegen vorzeitige Alterserscheinungen.

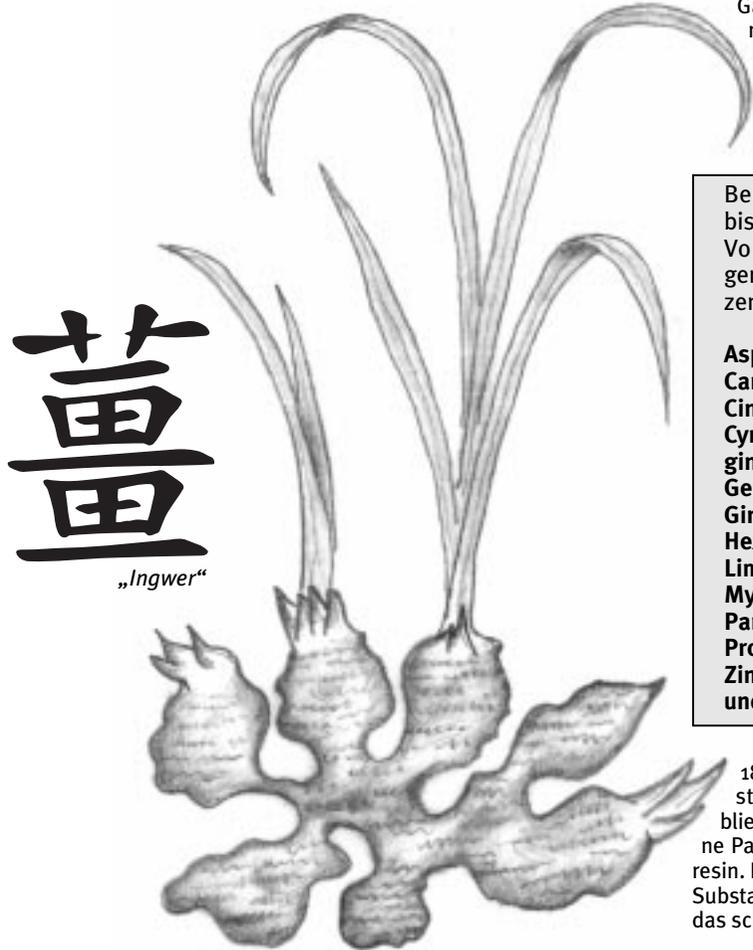
Der Genuss der scharfen ätherischen Öle regt die Durchblutung an und erwärmt von innen wie ein heißes Bad. Durch seine anregende Wirkung lösen sich Verspannungen und Verkrampfungen. Gerade im Magen- und Darmtrakt wirkt Ingwer unterstützend und stimulierend. Wer sich bei einer morgendlichen Übelkeit einen Ingwertee mit grob geriebenem Ingwer und heißem Wasser kocht, der muss nicht sofort zum Arzt. Auch wer sich zur Reisezeit vor Übelkeit - der Reisekrankheit -

fürchtet, kann mit heiß aufgegossenem Ingwer bestens vorbeugen. Ingwer hilft nachgewiesenermaßen sogar gegen die sehr belastende Übelkeit während einer Chemotherapie. Die alten Weisheiten über Ingwer sind durch moderne Studien bestätigt worden.

Im Inneren des Ingwers finden sich die bioaktiven Stoffe, denen wir die speziellen Geschmacks- und Heilwirkungen des Ingwers zu verdanken haben. Sie liegen als Öltropfen in besonderen Zel-

len eingeschlossen, dicht unter der dünnen Schale. Die Liste der bisher entdeckten Wirkstoffe ist lang. Und ständig kommen neue hinzu. Die Liste der noch nicht beschriebenen Wirkstoffe wird eher noch länger sein.

Das zeigt wieder einmal, dass pflanzliche Heilmittel letztlich ein nahezu unerforschliches Stoff-Ensemble darstellen, in dem die sekundären Pflanzenstoffe die entscheidende Rolle spielen. Das Verhältnis der einzelnen Bestandteile zueinander bestimmt die Gesamtwirkung. Auch hier gilt: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.



Beim Ingwer kennt man bisher, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, die folgenden sekundären Pflanzenstoffe:

Asparagin, Borneol, Camphen, Chavigol, Cineole, Curcumen, Cymen, Dehydrogingerdion, Farnesen, Geraniol, Gingerol, Gingediol, Hexahydrocurcumin, Limonen, Linalool, Myrcen, Neral, Paradol, Pinen, Protease, Shogaol, Zingeron, Zingiberol und Zingibero.

1879 wurde Ingwer zum ersten Mal extrahiert. Übrig blieb eine dicke, scharfe, braune Paste. Man nannte sie Oleoresin. Daraus wurde eine weitere Substanz des Ingwers gewonnen, das scharfe Gingerol.

Heute weiß man, dass auch das Gingerol aus einer ganzen Gruppe ähnlicher Substanzen besteht. Vierzig Jahre später fand ein japanischer Wissenschaftler die Substanz Zingeron und später einen weiteren scharfen Stoff, den er in Anlehnung an das japanische Wort für Ingwer „Shoga“ - Shogaol bezeichnete. Gingerol ist die schärfste Substanz im Ingwer, gefolgt von Zingeron und Shogaol. Diese Substanzen im Ingwer sind gleichzeitig die wirkungsvollsten. Die Scharfstoffe regen die Gallensaftproduktion an und beschleunigen damit die Fettverdauung.

Die Protease, ein Enzym im Ingwer, zerlegt Eiweiß, was bei deftigen Fleischmahlzeiten sehr hilfreich sein kann. Etwas Ingwer im Essen räumt den Magen auf und beugt Magen- und Darmbeschwerden vor.

In China hat Ingwer darüber hinaus noch einen soliden Ruf als erfolgreiches Potenzmittel. Als Liebesgewürz wird seine Vielseitigkeit gerühmt, besonders wenn man Ingwer mit Fisch kombiniert. (s. Rezept: „Aphrodite“ S. 6). Unerwünschte Nebenwirkungen wie bei gewissen anderen Mitteln sind nicht bekannt.



Ingwer hilft gegen:

- Morgendliche Übelkeit
- Erbrechen und Reisekrankheit
- Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Verstopfung
- Erkältung und Fieber
- schlechte Durchblutung
- Kopfschmerzen
- vorzeitige Altersbeschwerden

Rezepte mit Ingwer

Ingwer-Sommerfrüchte-Tee „Orangenblüte“

REZEPT

- 20 g Vogelbeeren
- 10 g Berberitzenfrüchte
- 20 g schwarze Johannisbeeren, getrocknet
- 20 g Hagebuttenschalen, geschnitten
- 10 g Orangenblütenblätter

- 20 g Ingwerwurzel, getrocknet (alle Zutaten aus der Apotheke)

Alle Zutaten mischen. Für eine Tasse etwa einen Teelöffel der Mischung mit kochendem Wasser aufgießen. Fünf Minuten ziehen lassen. Die Ingwer-Früchte-Tee-Mischung ist ein vitaminreiches und anregendes Getränk, das

heiß oder kalt getrunken werden kann.

Ingwertee „Klare Reinheit“

- 1 EL Ingwer, frisch gerieben
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Tasse heißes Wasser
- Honig nach Belieben

REZEPT

Ingwer und Zitronensaft in die Tasse geben, verrühren, mit dem heißen Wasser aufgießen und mit Honig süßen.

Kokosnuss-Suppe „Wolkenspitzen“ (für vier Personen)

REZEPT

- 1 Tasse Basmati- oder Duftreis
- 1 - 1,5 l Kokosmilch aus der Dose oder in gleicher Menge Kokosnussmilchpulver
- 3 geh. EL geriebener Ingwer
- Saft von 2 Zitronen
- 2 TL Chilipulver-Mischung
- 1 EL geröstete Pinienkerne und/oder frische Kräuter, z. B. Petersilie, Koriander- und Sellerieblätter

Eine Tasse Basmatireis in der Kokosmilch garen, dabei die Milch nur leicht köcheln lassen. Ingwerknolle fein schälen (viele der Wirkstoffe liegen direkt unter der Schale!) und grob reiben. Den Ingwer dann mit Zitronensaft und der Chilipulver-Mischung in die Suppe geben, nochmals umrühren, fertig! - Zum Schluss mit den frisch gehackten Kräutern und/oder den gerösteten Pinienkernen garnieren.



TIPP Wenn die Suppe noch etwas sättigender sein soll, kann man getrocknete Kokosflocken nach Belieben dazu geben.

Gedämpfter Rotbarsch „Aphrodite“ (Für zwei Personen)

REZEPT

- 1 - 2 Pfund Rotbarschfilet
- ein Stück Ingwer, ca. 10 cm
- 5-7 Frühlingszwiebeln mit dem Lauch
- 4-5 EL Sesam- oder Maiskeimöl



- 2-3 EL Sojasaße
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Das Rotbarschfilet soll schonend gegart werden, deshalb dämpft man es am besten in einem Topf mit einem Dämpfsieb oder in einem Wok mit einem Bambusdämpfer. Das Wasser zum Sieden bringen, den Deckel schließen und bei niedriger Temperatur etwa 8 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden oder auch raspeln, die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Den Fisch herausnehmen und mit dem Ingwer und den Zwiebeln dekorieren. Zum Schluss das in der Pfanne getrennt erhitzte Sesam- oder Maiskeimöl darüber gießen. Die Sojasauce in einem kleinen Schälchen servieren und den Fisch vor dem Verzehr eintauchen. Als Beilage empfehlen wir Basmatireis.



TIPP Natürlich können Sie dieses Rezept auch mit anderen Fischarten ausprobieren, beispielsweise mit Forellenfilets oder Lachs. Dazu passt besonders gut warmer Reiswein, der Sake.

Heiße Milch „Schneesmelze“

REZEPT

- 1 Tasse Milch
- 1 EL frischer Ingwer, dünn geschält und fein gerieben
- kandierter Ingwer zum Garnieren
- 1 Msp Vanillemark
- 1 EL Zucker oder Honig
- 2 Tassen Sahne

Eine Tasse Milch erwärmen und den geriebenen Ingwer, das Vanillemark und den Zucker bzw. Honig dazugeben, leicht aufköcheln lassen und

kaltstellen. Dann die geschlagene Sahne unter die abgekühlte Milch heben. Vor dem Servieren das Getränk mit dem kleingeschnittenen, kandierten Ingwer garnieren.

Saure Ingwermelone „Tao“

REZEPT

- 1 reife, aber noch feste Honigmelone
- ca. 30 g Ingwer, dünn geschält und klein geschnitten
- 0,2 l Reissig
- 0,2 l Wasser
- 500 g brauner Zucker oder Honig
- 1 Stange Zimt

Die Honigmelone schälen und in kleine Stücke schneiden. Aus Zucker, Wasser und Essig einen Sud herstellen und Ingwer und Zimt darin kochen.

Die Melone dazugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Das dauert etwa 15 Minuten. In Gläser abfüllen.

Ingwer Grog „Land unter“

REZEPT

- 100 g Ingwer, dünn geschält und gestiftelt
- 0,5 l brauner Rum (54%)
- 1 Stange Zimt



Ingwer in ein gut verschließbares Gefäß geben und mit dem Rum übergießen. Zimtstange dazugeben und mindestens zwei Wochen stehen lassen.

Für den Grog nach Geschmack 2-4 Esslöffel des gewürzten Rums in eine Tasse heißes Wasser oder Tee geben.

Nach Belieben mit Kandiszucker oder Lightsüß HT süßen.

Ingwer-Chutney „Shiva's Rache“

REZEPT

- 200 g frischer Ingwer, dünn geschält und fein gehackt
- 100 g Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Korianderpulver

- 1 TL Senfsaat
- 1 kleine Pfefferschote (frisch)
- 1 EL Erdnuß- oder Maiskeimöl zum Anbraten
- 100 g Zucker oder Honig
- 1 TL Salz
- 1/8 l Essig

Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Senfsaat und die zerkleinerte Pfefferschote in Öl leicht anbraten. Den gehackten Ingwer und den kleingeschnittenen Knoblauch hinzufügen und auf kleiner Flamme dünsten. Zucker und Salz dazugeben und dann mit dem Essig ablöschen. Auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten kochen, bis der Ingwer weich ist. In Gläser abfüllen und kurz auf den Kopf stellen.

Ingwer selber ziehen



Botanisch betrachtet ist Ingwer ein sogenanntes Rhizom. Ein Rhizom ist nichts anderes als ein Spross, der unter der Erde wächst und sich dort verdickt. Sie können mit einem frischen Ingwerrhizom aus dem Supermarkt leicht eine attraktive Topfpflanze züchten. Nehmen Sie dazu das Rhizom und legen Sie es in einen Blumentopf mit feuchter Erde. Bedecken Sie nur halb, so dass der Ingwer noch etwas zu sehen ist. Anfeuchten und an einem warmen Fensterplatz stellen. In kurzer Zeit bilden sich Triebe und nach wenigen Wochen schilfähnliche Blätter. Mit den eleganten Pflanzen können Sie jedes asiatische Essen stilgerecht dekorieren. Die Blätter sind außerdem auch noch essbar. Kleingeschnitten dienen sie als Würzmittel für Suppen und Salate.

Die Hierarchie der Heilpflanzen

Die ältesten Berichte über Ingwer als Heilpflanze stammen aus China, vom sogenannten zweiten Gelben Kaiser Shen Nung, dem die Menschen in China die Grundlagen ihres Wissens über Heilpflanzen verdanken. Alten Berichten zufolge lebte er etwa 2500 Jahre vor unserer Zeitrechnung. Er teilte die Heilpflanzen in drei Klassen ein:

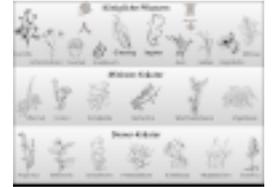
Die unterste nannte er die „Dienner-Kräuter“. Damit meinte er Heilpflanzen, die giftig sind und nur in geringen Dosen bei Krankheiten eingenommen werden dürfen.

Die zweite Gruppe sind die sogenannten „Minister-Kräuter“. Sie helfen bei leichten Erkrankungen wie Fieber oder Schwäche. Sie enthalten keine giftigen Stoffe, wohl aber solche, die man nicht unbegrenzt zu sich nehmen sollte, wie zum Beispiel die Bitterstoffe.

Die dritte Gruppe sind die „Königlichen Pflanzen“. Für den Gelben Kaiser waren sie die wertvollsten Heilpflanzen überhaupt. Die Königlichen Pflanzen zeichnen sich dadurch aus, dass man sie auch in größeren Mengen unbesorgt einnehmen kann. Darunter finden sich auch Gemüse, die oft auch gleichzeitig Heilpflanzen sind. Sie sollten vor allen Dingen dem gesunden Menschen die Lebenskraft erhalten und den Organismus ganz individuell vor Krankheit schützen.

Dazu gehören an in erster Linie auch Ginseng und Ingwer.

Die westliche Medizin dagegen schätzt die Heilpflanzen anders ein - hier werden besonders die Gewächse bevorzugt, die eine starke Wirkung haben. Gifte und Nebenwirkungen werden in Kauf genommen.



Siehe Grafik auf Seite 16.



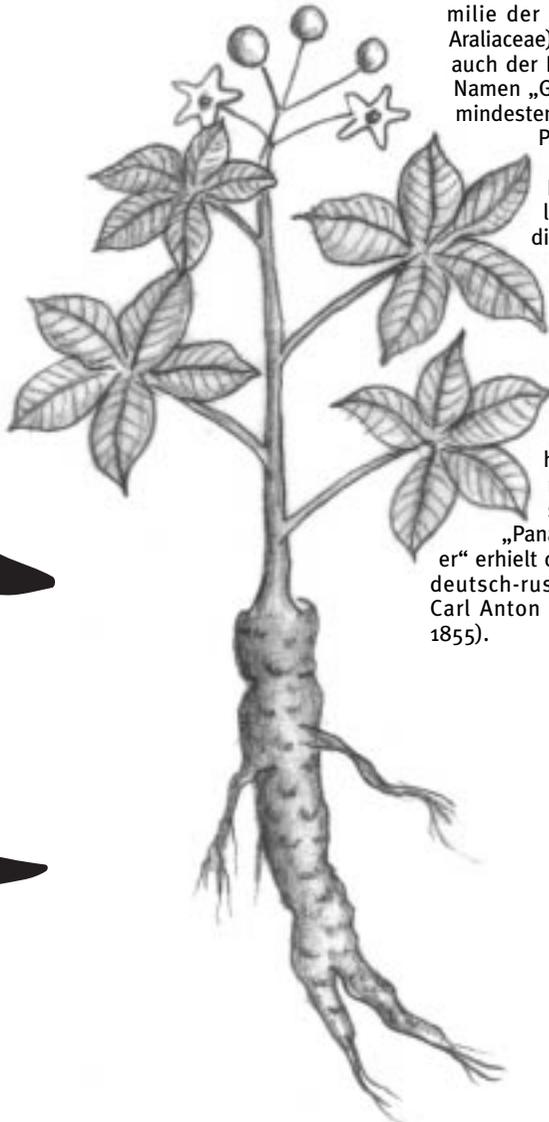
Der Gott der Unsterblichkeit „Shou Hsing“

Wissenswertes über Ginseng

Unser Wort Ginseng ist der Versuch, einen chinesischen Ausdruck zu umschreiben, der sich aus den Lauten „Jen“ (Mensch)

und „Shen“ (Substanz oder Essenz) zusammensetzt. Ginseng ist also wirklich die „Menschenwurzel“. Er gehört nach unserer botanischen Einordnung zur Familie der Araliengewächse (Araliaceae), zu der zum Beispiel auch der Efeu zählt. Mit dem Namen „Ginseng“ selbst sind mindestens drei verschiedene Pflanzen gemeint:

Die Mutterpflanze aller dieser Arten ist die asiatische Variante (Panax ginseng). Sie ist bereits in einem 2000 Jahre alten chinesischen Text als Pflanze beschrieben, die „den Geist beruhigt und die Weisheit vermehrt“. Ihren modernen wissenschaftlichen Namen „Panax ginseng C. A. Meyer“ erhielt die Pflanze von dem deutsch-russischen Botaniker Carl Anton von Meyer (1795 - 1855).



人
„Wurzel“

参
„Mensch“

Ein enger Verwandter ist der amerikanische Ginseng (Panax quinquefolius L.).

Dagegen ist der sogenannte sibirische Ginseng (Eleutherococcus senticosus) ein eher entfernter Verwandter, der in letzter Zeit als preiswerter Ersatz für den echten Ginseng Karriere gemacht hat. „Panax“ heißt lateinisch „Allheilmittel“, durchaus manchmal auch in einem trügerischen Sinne.

Eine erste chemische Analyse der Ginsengwurzel wurde in Jahr 1854 in den Vereinigten Staaten von Amerika von Garrique vorgenommen. Er entdeckte eine zuckerähnliche Verbindung, ein Glykosid, das er Panaquilon nannte. Weiterhin fand man Harze, Gerbstoffe, Bitterstoffe und ätherisches Öl. Doch diese Substanzen allein erklären eben nicht die Wirkung der ganzen Menschenwurzel.

Der große Durchbruch in der Erforschung der Inhaltsstoffe des Ginseng gelang in den sechziger Jahren. Verschiedene Forscher

entdeckten unabhängig von einander im Ginseng Spuren von bioaktiven Stoffen: die Saponine. Experten stimmen heute darin überein, dass gerade die Saponine, eine wichtige Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, für die vielfältigen Wirkungen des Ginseng verantwortlich sind. Die Erforschung der sekundären Pflanzenstoffe steht noch am Anfang, aber es lassen sich jetzt schon interessante Schutzwirkungen vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachweisen, den Zivilisationsleiden Nummer 1 und 2.

Die Saponine stellen mengenmäßig nur einen verschwindend geringen Anteil an den Tausenden von Stoffen, die wir täglich mit unserer Nahrung zu uns nehmen, dafür sind ihre Wirkungen auf den Organismus umso größer.

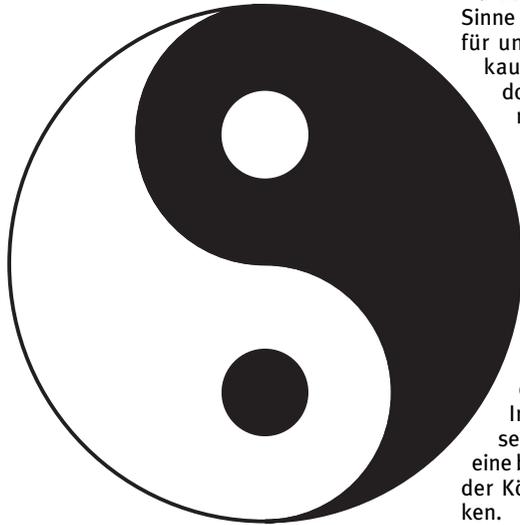
Die Saponine im Ginseng sind so speziell und so vielfältig, dass für sie extra neue Kurzbezeichnungen festgelegt wurden. In Anbetracht ihrer Herkunft werden die Saponine im Ginseng als

Wirkung der Saponine

Saponine sind stark bitter schmeckende bioaktive Substanzen. Sie

- senken den Cholesterinspiegel
- hemmen das Wachstum von Bakterien, Viren, Entzündungen
- steuern die Immunabwehr
- hemmen die Krebsentwicklung
- verringern das Dickdarmrisiko

Ginsenoside mit den Kurzbezeichnungen Ra, Rb, Rc usw. bezeichnet. Die verschiedenen Ginsenoside haben sich in vielfältigen Testreihen und Tierversuchen als wirksam erwiesen - allerdings mit widersprüchlichen, oft sogar gegensätzlichen Effekten. Einmal wirken sie blutdrucksenkend, ein andermal blutdruckerhöhend, einmal anregend, dann wieder beruhigend.



Die Verteidiger der Königswurzel, so wird der Ginseng auch manchmal genannt, behaupten selbst, dass gerade diese widersprüchliche Wirkung die komplexe Natur des Mittels beweist. Ginseng ist ein Rezept der Balance, ganz getreu der chinesischen Philosophie des Yin und Yang.

Ginseng wirkt immer an der Schwachstelle, wie wir sagen würden. Das klingt im wahrsten Sinne des Wortes so wunderbar für unsere Ohren, dass wir es kaum glauben können. Und doch gibt es sogar schon einen wissenschaftlichen Begriff für diese spezielle Wirkung. Ginseng ist ein „Adaptogen“. Ein Mittel, das dem Körper erlaubt, sich besser den Erfordernissen anzupassen, wie auch immer diese sind. Das kann für den einen eine leichte Blutdruckerhöhung bedeuten, für den anderen eine Senkung. In jedem Fall scheint Ginseng immer in Richtung auf eine balancierte Normalisierung der Körperfunktionen hinzuwirken.

Die Kultur der „Unsterblichkeitswurzel“

Ginseng lässt sich auch als attraktive Topfpflanze zu Hause ziehen. Am besten setzt man ein bis zwei Körner stratifiziertes Saatgut (d.h. Saatgut mit einer über 80%igen Keimgarantie) in einen Topf mit gut abgelagertem Kompost oder, noch besser, in Walderde und feuchtet sie an (siehe Bezugsadresse). Die Pflanze überwintert in einem kühlen, frostfreien Kellerraum. In dieser Zeit wird die Erde nur leicht feucht gehalten, so dass die Pflanze

nicht vollständig austrocknet. Im April kann Ginseng aus dem Winterquartier geholt werden und frostfrei auf dem Balkon oder in der Wohnung aufgestellt werden. Ginseng gedeiht nicht in der prallen Sonne, Halbschatten ist vorzuziehen. Außerdem sollte man sie stets gut feucht halten, ohne dabei Staunässe zu verursachen - der Topf muss einen Abfluss haben. Nach zwei bis drei Wochen zeigen sich kleine Triebe. Bis August braucht die Pflanze hin und

wieder etwas biologischen Dünger. Im dritten Jahr bilden sich zum ersten Mal die attraktiven roten Blütenstände. Dann muss man sich entscheiden, ob man für Jahre eine attraktive Topfpflanze haben oder lieber eine kräftige „Menschenrübe“ ziehen möchte. Denn für eine kräftige Wurzel

muss man den Blütenstand gleich nach dem Erscheinen abbrechen. Bei einer vier Jahre alten Pflanze kann man seine Ginsengwurzel selber ernten! Dazu wartet man ab, bis sich im Herbst die oberirdischen Pflanzenteile zurückgezogen haben. Die Wurzel ist dann reif für den Verzehr.

Empfehlungen für den Kauf von Ginseng-Produkten

Die Verpackung sollte eindeutig Auskunft geben über den botanischen Typ und über den Anteil der Ginsenoside. Seriös sind nur Produkte, die entweder aus asiatischem Ginseng (*Panax ginseng* C. A. Meyer), amerikanischem Ginseng (*Panax quinquefolius* L.)

oder aus sibirischem Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*) hergestellt sind. Der beste Ginseng stammt aus Korea und hat seinen Preis. Die Produktion des koreanischen Ginseng untersteht der Kontrolle der staatlichen koreanischen Gin-

Qualitätsmerkmale auf Ginseng-Produkten

- **botanischer Typ**
 - Asiatischer Ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer)
 - Amerikanischer Ginseng (*Panax quinquefolius*)
 - Sibirischer Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*)
- **Gehalt an Ginsenosiden**
- **Genauere Herkunftsbezeichnung**

seng-Monopolverwaltung. Sie garantiert die Qualität der Produkte.

Es gibt auch andere reine Gin-

seng-Produkte - als Extrakt, Pulver oder sogar als frische Wurzel - von seriösen Herstellern, die für ihre Produkte garantieren (siehe Bezugsadressen).

Rezepte mit Ginseng

Gefülltes Hähnchen „Flügel für ein langes Leben“
(Für 2 Personen)

REZEPT

- 1 zartes Hähnchen, am besten aus der Freilandhaltung
- 1 frische Ginsengwurzel
- 3 - 5 Jujube-Früchte
- milder Rosenpaprika
- Salz, Pfeffer
- evtl. getrocknete Ginsengwurzel oder Ginsengpulver

Hähnchen von außen und innen mit Salz,

Pfeffer und Paprika würzen. Ginsengwurzel vorsichtig längs in Streifen schneiden und in das Hähnchen stecken, ebenso wie die Jujube-Früchte. Dann das Hähnchen zunähen oder zuklammern. Um Geschmack und Wirkung noch zu intensivieren, kann man getrocknete Ginsengwurzel darüber reiben, oder auch Ginsengpulver darüber streuen. Bei 180° C im Ofen garen. Beilage: Wildreis



Tomaten-Ingwer-Ginseng-Konfitüre „Süße Morgenröte“

- 1 kg Tomaten
- 1 Stück frischer Ingwer, etwa 50g
- 750 g Zucker
- 5 TL Apfelpektin NVM
- 2 ML Calciumcitrat
- Saft und Schale einer ungespritzten Zitrone,
- 1 Stange Zimt
- 4 g Ginseng-Pulver

Die Tomaten enthäuten (kurz mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen) oder ungeschält pürieren (Universalzerkleinerer oder Pürierstab). Den Ingwer äußerst dünn schälen und fein raspeln. Ein Teil des Zuckers und das Apfelpektin in einem

Marmeladenglas miteinander verschütteln, damit das Pektin nicht verklumpt.

Restlichen Zucker, Apfelpektin, Calciumcitrat, Zitrone und Zimt mit den pürierten Tomaten in einen Kochtopf geben. Erhitzen und zehn Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen.

Nach leichter Abkühlung das Ginsengpulver dazugeben. Die Masse noch heiß in vorbereitete Gläser füllen, sofort verschließen und umdrehen, damit der Deckel keimfrei bleibt.

Ginseng -Tee „Langes Leben“

- 250 ml Wasser
- 6 g feingeschnittener oder
- 2 g gemahlener Ginseng

Wasser sprudelnd aufkochen und über den Ginseng gießen. Auf ein Stövchen stellen und mindestens zehn Minuten lang ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken. Nach Geschmack mit Honig würzen.

Abkürzungen in den Rezepten

TL = Teelöffel
EL = Esslöffel
Msp = Messerspitze
ML = Messlöffel der Hobbythek: 2,5 ml

Bezugsquellennachweis

Als Bezugsadressen für Ginseng-Hobbyzüchter-Produkte sind uns folgenden Lieferanten bekannt:

Südflora Baumschulen
Peter Klock
Stutsmoor 42, 22607 Hamburg
Tel: 040/8991698,
Fax: 040/8901170

außerdem

Wischmann FloraFarm
Bockhorn 1, 29664 Walsrode
Tel.: 05162/1393,
Fax: 05162/2939

Sie erhalten dort u.a.:

- 5 Korn stratifiziertes Ginseng-Saatgut mit Kulturanleitung
- Ginseng-Pflanzwurzel bzw. Ginsengpflanze, mindestens 3 Jahre alt

Außerdem werden einige der Läden, die sich bereit erklärt haben, Hobbythek-Produkte zu führen, auch Ginsengsamen vorrätig haben.

Siehe Text auf Seite 9

Königliche Pflanzen

参

人

薑

生



Kamille



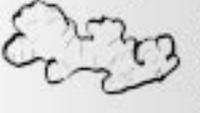
Johanniskraut Fenchel



Knoblauch



Ginseng



Ingwer



Anis



Salbei



Hagebutte



Melisse

Minister-Kräuter



Wermut



Enzian



Schafgarbe



Berberitze



Wachholderbeere



Vogelbeere



Fingerhut



Tollkirsche



Schlafmohn



Herbstzeitlose



Schöllkraut



Maiglöckchen



Eisenhut