

**W**ürzig und fruchtig zugleich ist der Geruch, der in die Nase steigt, wenn sich der Mund dem heißen Ingwersaft nähert. Der erste Schluck der Mischung aus Wasser und drei, vier Spritzern des 99-prozentigen Konzentrats wirkt noch mild. Eine Sekunde vergeht, zwei – dann breitet sich eine angenehme Schärfe im Mund aus, zieht dann weiter, bis zu den vom Schleim blockierten Nasennebenhöhlen. Elf Minuten später ist das Glas leer. Und die Nase befreit. Erkältung? War das was?

Die positive Wirkung der Heilpflanze auf die Gesundheit war ein Grund dafür, dass im mittelbadischen Rastatt die Ginger Juice Company (GJC) heute mehrere Tonnen Ingwer pro Jahr verarbeitet – zu einem Saft, der zu 99 Prozent aus der Knolle besteht. Ergänzt wird er nur um Zitronensäure und Acerola, um die leuchtend gelbe Farbe und ein hohes Maß an natürlichem Vitamin C zu gewährleisten.

Es war Anfang 2015, als Stephan Denker, heute einer von zwei Geschäftsführern, sein Kratzen im Hals stets mit Ingwer-Tee – heißes Wasser, klein geschnittene Knolle – behandelte. Das muss auch einfacher gehen, dachte der Agrarwissenschaftler. Zum Beispiel, indem man aus der Knolle den Saft herauspresst. Eine Idee, die bei mehreren Keltereien auf Unverständnis stieß. Nicht aber beim heutigen Co-Geschäftsführer Lothar Merkel, der im Rastatter Ortsteil Ottersdorf nebenberuflich Obst zu Säften presst. Er hatte Interesse – und konnte Denker wenig später das Ingwer-Konzentrat servieren.

Mit dem Ergebnis der Zusammenarbeit überzeugte das Duo immer mehr Kunden. Denn die Gründung der Ginger Juice Company (auf deutsch: Ingwersaft-Unternehmen) kam genau zur richtigen Zeit: Bekanntheit von und Lust auf Ingwer nahmen in Deutschland zuletzt zu, die Arbeitsgruppe Heilpflanzen der Universität Würzburg kürte die Knolle zur Heilpflanze 2018. Möhrensuppe, Smoothies oder die obligatorische Wasserkaraffe – aus all dem ist Ingwer kaum mehr wegzudenken. Und auch im Medizinischen halten die Sprossknollen langsam Einzug. Dabei lindern sie nicht nur Erkältungen, sagt Florian Herm, Mitarbeiter der GJC: Ingwer sei schmerzlindernd, Sportler beugten damit Muskelkater vor, auch gegen Übelkeit habe es sich bewährt.

Es ist vor allem die fruchtige Schärfe, die Kulinariker an der Knolle lieben. In Asien schätzt man sie nicht nur auf der Zunge: „Scharfstoffe dienen als Konservierungsmittel und diese Eigenschaft macht man sich in vielen heißen Ländern zunutze“, sagt Gabriele Kaufmann, Ökotrophologin am Bundeszentrum für Ernährung. Wer den charakteristischen Geschmack schätzt, aber nicht gerne auf Ingwer herumkaut, kann auch ein Stück ins Gericht geben und vor dem Essen wieder herausnehmen. Wegen seiner süßlich-säuerlichen Note wird Ingwer zudem gerne mit süßen Gerichten kombiniert. Kaum ein Süßigkeitenregal kommt mehr ohne dunkle Ingwerschokolade aus.

Wegen seiner ätherischen Öle und der Scharfstoffe, der Gingerole, ist Ingwer zudem eine beliebte Heilpflanze. Damit die Öle erhalten bleiben, sollte die Knolle immer à la minute verarbeitet werden. Das heißt: „Ingwer schneidet man möglichst frisch, da



Scheibchenweise geben viele Deutsche Ingwer in ihren Tee. Doch das Aroma bleibt besser erhalten, wenn die Knolle gepresst wird.

unter Vakuum gepresst, der Trester – also die Rückstände, die beim Pressen entstehen – fällt raus. Übrig bleibt der vitaminreiche, scharfe Saft, der über Leitungen weitertransportiert und schließlich abgefüllt wird. Dadurch, dass die Schale nicht zuvor entfernt wird, enthalte das Konzentrat im Vergleich zum Ingwerwasser zudem mehr Schärfe, mehr Aroma und mehr gesundheitsfördernde ätherische Öle.

Anfangs hatte das badische Start-up Ingwer noch aus China bezogen. Inzwischen ist man davon abgerückt, „weil Kunden und auch wir nicht hundertprozentig sicher sein konnten, dass alle Kriterien für das Biosiegel erfüllt werden“, erinnert sich Herm. Inzwischen nutze man drei verschiedene Bezugsquellen, drei verschiedene Ingwersorten – und habe somit auch drei verschiedene Geschmacksrichtungen.

#### Ingwer aus Peru, Uganda und Ghana

Herkunftsart Nummer eins: Peru, wo der Ingwer am schärfsten ist. Nummer zwei: Ghana, wo die GJC den relativ milden, zitronigen Ingwer direkt von einem schwäbischen Bauer bezieht, der dort eigene Felder hat. Nummer drei: Uganda, wo man mit den Erzeugern ebenfalls in direktem Kontakt stehe, so Herm, der die „milde Schärfe und leichte Bitternote“ schätzt. Unter Umständen sei im Saft auch ein leichter Blauschimmer zu erkennen. Er kommt vom bläulichen Ring, der bei den Knollen der Sorte Uganda Blue Ginger durchschimmert.

Dass die Gingerole gegen Reisekrankheit, Übelkeit in der Schwangerschaft, nach Operationen und bei Chemotherapien helfen, ist gut belegt. „Eine Studie mit mehr als 500 Krebspatienten hat im Placebo-Vergleich deutliche Effekte von Ingwer-Kapseln gegen akute Übelkeit gezeigt“, sagt Professor Roman Huber, Leiter des Uni-Zentrums für Naturheilkunde am Universitätsklinikum Freiburg. Medizinjournalist Jörg Zittlau aus Bremen setzt selbst bei Reiseübelkeit auf Ingwer:

„Wenn ich fliege oder Autofahren muss, esse ich immer eine Tafel Ingwerschokolade.“ In Experimenten wurden Probanden auf einem Stuhl durchgerüttelt. Die Leute, die Ingwerextrakt zu sich genommen hatten, litten am seltensten unter Übelkeit. Reiseübelkeit ist eine Stresserkrankung. Wie Zittlau erläutert, werden bei Gleichgewichtsschwankungen Warnsignale an Darm und Magen gesandt. Ingwer beruhigt die Magen- und Darmwände, indem er in den Haushalt des Serotonins eingreift – ein Hormon, das für Entspannung sorgt. Ohnehin tut die Knolle dem Bauch gut: „Traditionell sind Kurkuma und Ingwer verdauungsförderliche Mittel“, sagt der Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie.

„Sie regen den Gallenfluss und andere Verdauungssäfte an.“ Damit werde Völlegefühl, Krämpfe und Blähungen vorgebeugt. Und natürlich eigne sich Ingwer bestens als Erkältungstee.

Dennoch ist Ingwer kein reines Wintergetränk: für Ginger Ale, Säfte, aber auch Cocktails wie Moscow Mule wird die Wurzel begnützt. Und derzeit experimentiert die Ginger Juice Company mit Mixgetränken: etwa der alkoholfreien Ginger Shot, bestehend aus Ingwer, Honig und Grapefruit. Und gemeinsam mit einem Winzer entdeckt, wie gut Sekt, Blutorange und Ingwer zusammenpassen. Der Name: Ingo. Da kann sich der Hugo als Szenegerränk Nummer eins warm anziehen.

## Tolle Knolle

TEXT: SIMON WALTER UND INES SCHIPPERGES | FOTOS: PRIVAT/DPA

Ingwer gehört zu den Helden der modernen Küche und belebt zahlreiche Speisen. Doch die Pflanzen sind nicht nur groß im Geschmack. In der Medizin wird ihnen eine heilende Wirkung nachgesagt. Und ein badisches Start-up hat sich ganz der gelben Knolle verschrieben.



Ein bläulich schimmernder Ring ist das Merkmal der Sorte Uganda Blue Ginger (1). Bei der Ginger Juice Company wird der Ingwer zunächst gewaschen und gebürstet (2 und 3) und anschließend per Fließband (4) zur Vakuum-Schneckenpresse transportiert. Dort wird der Ingwer gemahlen, gepresst und die Rückstände wie die Schale aussortiert (5). Nach der Zugabe von Zitronensäure und Acerola kann der Ingwersaft mit Wasser verdünnt und schließlich eingeschenkt werden (6).



sich die ätherischen Öle mit dem Zerkleinern verflüchtigen“, erklärt Kaufmann. Noch besser ist freilich, den Ölen gar keine Möglichkeit zu geben, sich zu verflüchtigen – etwa, indem die Knolle mitsamt der Schale, unter der diese Öle sitzen, gepresst wird.

Um dies zu ermöglichen, hat die GJC eine spezielle Ingwer-Waschmaschine aus China angeschafft: Waschen, bürsten – und anschließend nicht legen, sondern den Ingwer mitsamt der Schale in die Vakuum-Schneckenpresse geben. Dort wird er gemahlen,

@ Der Saft der **Ginger Juice Company** ist im Internet unter [www.ginger-juice-company.com](http://www.ginger-juice-company.com) zu bestellen. Außerdem ist er auf dem **Wochenmarkt auf dem Karlsruher Gutenbergplatz** erhältlich.

### LUDWIGS TIERLEBEN – FOLGE 262

## Der Superpascha

**BEIM SÜDLICHEN SEE-ELEFANTEN** handelt es sich, trotz seines Namens, keineswegs um eine Art marinen Benjamin Blümchen, sondern um eine Robbenart, die in der Antarktis zu Hause ist. Und was für eine Robbenart: Der Südliche See-Elefant ist mit einer Länge von sechseinhalb Meter und einem Gewicht von dreieinhalb Tonnen eines der eindrucksvollsten Tiere der Welt. Ihren seltsamen Namen verdanken die Riesenrobben neben ihrer gewaltigen Körperfülle vor allem der rüsselartig vergrößerten und aufblasbaren Nase der Männchen. Eine Nase,

die der Lautverstärkung bei der Kommunikation dient, aber auch als Statussymbol, ähnlich wie das Geweih bei Hirschen.

Die Fortpflanzung der See-Elefanten findet in der Zeit von August bis November an den sogenannten Fortpflanzungsstränden statt. Die männlichen See-Elefanten erreichen diese Strände stets einige Woche vor den Weibchen und kämpfen dann dort in zum Teil blutigen Kämpfen um die besten Reviere. Treffen dann später die Weibchen ein, werden diese vom jeweiligen Revierinhaber, dem sogenannten Strandmeister, regelrecht in Besitz genommen



Der See-Elefant ist ein Gigant mit bis zu sechs Metern Länge. Foto: dpa-Archiv

und gegenüber anderen Strandmeistern energisch verteidigt. Will heißen, die Bullen legen sich einen aus mehreren Dutzend Weibchen bestehenden Harem zu. Eine derartige Menge Frauen schafft natürlich Probleme. Und das nicht nur in sexueller Hinsicht. Schließlich müssen die Weibchen auch rund um die Uhr strikt überwacht werden. Überall an der Peripherie des Harems lauern weitere, meist jüngere Männchen, die dem Strandmeister einzelne Damen oder sogar den gesamten Harem abspenstig machen wollen. In dieser Zeit heißt es für die Paschas deshalb eifrig fasten, da sie an

Land bleiben müssen, um ihren Harem zu bewachen und zu verteidigen. Ein Verhalten, das den Bullen viel Energie abverlangt. Das ist auch der Grund, warum Seeelefantenbullen in den drei Monaten der Paarungszeit bis zur Hälfte ihres Körpergewichtes verlieren – im Extremfall ist das weit mehr als eine Tonne! **Mario Ludwig**

Mario Ludwig ist promovierter Biologe sowie Sachbuchautor. Seine Spezialität ist es, wissenschaftliche Inhalte allgemeinverständlich und unterhaltsam zu vermitteln.

