Galgant

alpina galanga

Siam-Ingwer, Thai-Ingwer, Echter Ingwer, Laoswurzel, galangal (eng.), galanga (franz., span., ital.) lengkuas (mal.), khaa (thail.), nán jiāng (chin.)

Kategorie

Gewürze, Ingwergewächse (zingiberaceae)

Beschreibung

Thai-Ingwer (Alpinia galanga, Synonyme: Maranta galanga, Galanga officinalis Salisb.) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Er dient als Gewürz und gilt als unverzichtbarer Bestandteil der meisten Gewürzpasten in der thailändischen Küche. Die Bezeichnungen sind nicht ganz eindeutig, so spricht man mitunter von Großer Galgant oder Galangawurzel, selten auch von »Alpinia«, in Indonesien von Langkuas oder Laos, der thailändische Name ist Kha. Er ist einer von vier ingwerartigen Pflanzen, die als Galgant bezeichnet werden.

Getrocknet und gemahlen wird Galgant auch Laos-Pulver genannt.



alpina galanga

Alpinia galanga wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von etwa 2 Metern. Sie bildet knollenförmige Rhizome als Überdauerungsorgane aus. Charakteristische Wurzeln tragen gelblich-weiße Blattnarben, die ringförmig um die Rhizome angeordnet sind. Die gestielten Laubblätter sind 25 bis 35 cm lang und 6 bis 10 cm breit.Je


Galgant

Blütenstand werden drei bis sechs Blüten gebildet. Die zwittrigen Blüten sind zygomorph. Die Kelch- und die Kronblätter sind jeweils zu Röhren verwachsen und sind 6 bis 10 cm lang. Sie blühen von Mai bis August und fruchten von September bis November.

Die ovale Kapselfrucht ist im reifen Zustand braun oder rötlich, 1 bis 1,5 cm lang, mit einem Durchmesser von etwa 7 mm und enthält drei bis sechs Samen.

Herkunft

Der Thai-Ingwer kommt ursprünglich vom südlichen China bis Assam, Bangladesch, Thailand, Kambodscha, Vietnam, Myanmar, Malaysia, Sumatra, Java, Borneo und zu den Philippinen vor.

Aroma

Frischer Galgant duftet nach Zitrusfrüchten mit einer leichten Note von Tannennadeln. Er kombiniert ein süßliches Aroma mit einer frischen, pfeffrigen Schärfe und einer leicht säuerlichen Note. Galgantpulver charakterisiert sich außerdem durch eine angenehme Zimtnote. Der Geschmack wird durch ätherisches Öl und Harze (Galganol, Alpinol) bewirkt.

Verwendung

© 2026 coquina.de

Frischen Galgant kann man einfach mit dem Sparschäler schälen und dann hacken, reiben oder in dünne Scheiben oder Stifte schneiden. Galgantpulver bedarf keiner Vorbereitung und wird einfach im Laufe des Garvorgangs zugegeben.
Vom frischen Galgant wird nur das gelbliche, holzige Rhizom mit den roséfarbenen Seitensprossen genutzt, sowie junge Stiele. Die »Knolle« wird geschält und anschließend zerkleinert: für die Verwendung in Gewürzpasten wird sie püriert, für die Verwendung in Suppen wird sie in Scheiben geschnitten.

Einkauf / Aufbewahrung

Galgant wird hierzulande vor allem in getrockneter und pulverisierter Form angeboten. In Asia-Läden findet man das Gewürz aber manchmal auch als frische Wurzel.
Frischen Galgant wickelt man am besten in Folie ein und lagert ihn im Kühlschrank. So beträgt seine Haltbarkeit mehrere Wochen. Galgantpulver sollte man gut verschlossen, kühl und dunkel aufbewahren. Auf diese Weise bleibt das Aroma bis zu einem Jahr erhalten.

Ersatz

Galgant gehört zu den Ingwergewächsen und Ingwer finden Sie mittlerweile auch bei uns in jedem Discounter, falls Sie nicht sogar die eine oder andere Knolle in der Küche liegen haben. Dementsprechend können Sie sowohl den frischen Ingwer wie auch das Ingwer-Pulver als Ersatz für den Galgant verwenden.

Gesundheit

Schon im zwölften Jahrhundert nach Christus schwor die berühmte Heilerin und Gelehrte Hildegard von Bingen auf die heilenden Kräfte des Galgant. Sie bezeichnete ihn als »Gewürz des Lebens« und empfahl die Wurzel vor allem bei Herz-, Magen- und Darmleiden. Gemeinsam mit Quendel und Bertram zählte sie Galgant zu den drei wichtigsten Gewürzen überhaupt. Auch heute noch wird die Wurzel aufgrund ihrer krampflösenden, antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung geschätzt. Am häufigsten wird sie zur Linderung der »3-Sch« eingesetzt: Schwindel, Schmerzen, Schwäche. Da Galgant die Durchblutung der Schleimhäute anregt und dadurch möglicherweise Fehlgeburten auslösen kann, sollten Schwangere vorsichtshalber auf die würzige Wurzel verzichten.
Der Genuss von Thai-Ingwer soll sich förderlich auf die Verdauung auswirken. Deshalb trinkt man den Saft aus einer Mischung der geriebenen Wurzel und Zitronensaft gegen Magenschmerzen. Gegen Hautausschläge können Umschläge mit Galgantpulver helfen. Galgant ist auch Bestandteil der Kräuterarznei Schwedenbitter.

© 2026 coquina.de