Chinesischer Ingwer

boesenbergia pandurata

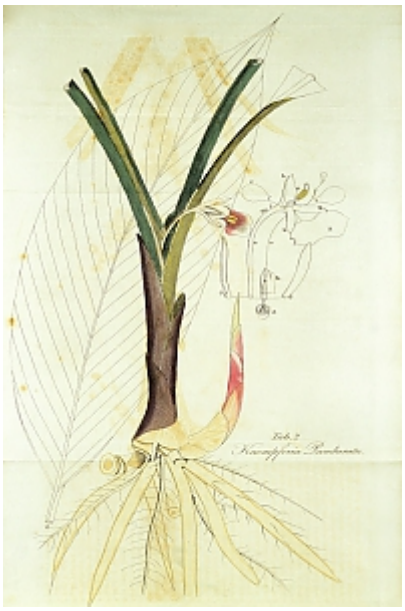
Fingerwurz, Wilder Ingwer, Kleiner Ingwer, temu kunci (indones.), krachai (thail.)

Kategorie

Pflanzen, Ingwergewächse (zingiberaceae)

Beschreibung

Als Chinesischer Ingwer (Boesenbergia rotunda) wird eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) bezeichnet. Das Rhizom dient in China als Heilpflanze und wird nicht in der Küche versendet, auf der südostasiatischen Halbinsel, vor allem in der thailändischen Küche, dient es als als Gewürz. Wegen seiner Form heißt das Gewürz auch Fingerwurz. Er ist einer von vier ingwerartigen Pflanzen, die gelegentlich als Galgant bezeichnet werden.
Boesenbergia rotunda ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von bis zu 50 Zentimeter erreicht. Es wird ein leuchtend gelbes Rhizom als Überdauerungsorgan gebildet, das eiförmig-rund geformt, sehr aromatisch und robust ist.Die
Blütezeit reicht in China von Juli bis August.



boesenbergia pandurata



Chinesischer Ingwer

Herkunft

Boesenbergia rotunda ist in Indien, Indonesien, Malaysia und Sri Lanka verbreitet und gedeiht in China ursprünglich nur im Xishuangbanna Dai Zu Zizhizhou im südlichen Yunnan in dichten Wäldern in Höhenlagen von etwa 1000 Metern. Der Chinesische Ingwer wird im gesamten Indo-Chinesischen Raum kultiviert.

Aroma

Der Geruch und Geschmack werden oft als »medizinisch« bezeichnet, weitere Attribute sind eine zitronige, leicht seifige Note.

Verwendung

Fingerwurz ist auf Indonesisch als Temu Kunci bekannt. Es wird häufig in der javanischen Küche Indonesiens verwendet.
In der thailändischen Küche wird Fingerwurz Krachai genannt und ist eine Zutat in Gerichten wie Kaeng Tai Pla. Es wird in einigen Kroeung- Pasten der kambodschanischen Küche verwendet und ist als K'cheay bekannt. Im Westen wird es meist eingelegt oder gefroren serviert. Die Rhizome werden häufig als Gemüse in Hauptgerichten verwendet oder jung roh verzehrt. Es wird auch zur Herstellung von fermentiertem Sojabohnenkuchen, auch Tempeh genannt, verwendet, ein traditionelles indonesisches Essen. Seine Wurzeln und Rhizome werden in Indonesien, Indochina und Indien in kleinen Häusern angebaut und werden auch gerne in würzigen Currygerichten verwendet. Fingerwurz wird auch in Tonic-Mischungen wie dem berühmten indonesischen Tonic Jamu eingearbeitet.

Einkauf / Aufbewahrung

Chinesischer Ingwer wird im asiatischen Lebensmittelhandel frisch und abgepackt ihn in den Kühlregalen oder tiefgefroren angeboten. Auch in gut sortierten Supermärkten kann man die chinesische Heilwurzel finden.
Auch in Reformhäusern und Feinkostläden wird man sicher fündig. In Thailand gibt es ihn auf allen Märkten.

Gesundheit

Fingerwurz, Krachai, chinesischer Ingwer wie auch immer die Wurzel genannt wird, kann auch als Heilmittel eingesetzt werden.
In Thailand verwendet man die Wurzel bei Blähungen und Verdauungsstörungen aller Art. Er soll bei Durchfall, Magenschmerzen, Sodbrennen und bei Parasiten im Darm helfen.

© 2026 coquina.de