



**Jetzt bestellen!**

Telefon 0848 87 77 77  
Abo nur Fr. 34.– (12 Ausgaben)

[www.saison.ch](http://www.saison.ch)

## Tipps der Woche: Rund um Ingwer

### Vorbereiten

Am einfachsten ist es, ein Stück von der frischen Knolle abzubrechen und zu schälen. Das Fruchtfleisch wird dann entweder gerieben, in dünne Scheiben und in streichholzfeine Streifen geschnitten oder klein gewürfelt.

### Mitgekocht

Wird geriebener, in Scheiben geschnittener oder fein gehackter, frischer Ingwer nur kurz in einer Sauce, Suppe oder einem Thai-Curry mitgekocht, erhält man ein frisches, würziges und scharfes Aroma. Bei längerem Garen nimmt die Schärfe auf Kosten der Frischenote zu.

### Gebraten

Ganz anders ist der Geschmack von gebratenem Ingwer. Brät man in Streifen geschnittenen oder gehackten Ingwer in Öl, weicht die Schärfe einem feinen, milden Aroma.

### Einfrieren

Am besten lässt sich die Wurzel geschält und in feine Streifen geschnitten, portionenweise in Alufolie verpackt – oder ganz, falls Sie ihn später reiben möchten – einfrieren. Haltbarkeit: etwa 6 Monate.

### Ginger Ale

Die auch als Ingwerbier bezeichnete, alkoholfreie Zubereitung ist kein fermentiertes Bier, sondern ein kohlenstoffhaltiges Süssgetränk.

### Anpflanzen

Prinzipiell ist es möglich, bei uns Ingwer als Pflanze zu pflegen, wobei der ursprünglich aus Südostasien stammende Ingwer (*Zingiber officinale*) im Freiland nicht optimal zu kultivieren ist. Man kann ihn aber als Zimmerpflanze an einem hellen Fenster oder in einem warmen Wintergarten halten. Am besten pflanzen Sie Ingwerstücke mit der

Schnittstelle nach unten in Töpfe mit normaler Blumenerde und lassen das obere Ende der Wurzel aus der Erde herausragen, es besteht sonst Fäulnisgefahr. Mässig feucht halten, bis aus der Teilwurzel schilffartige Blätter austreiben. Nach Bedarf in grössere Töpfe umpflanzen. Mit etwas Glück spriessen sogar dekorative, rote Blüten.

### MM-Kochinfo

Montag bis Freitag, 9–12 Uhr,  
0901 240 244  
(erste Minute gratis, dann  
1 Franken pro Anruf)  
Freitag und Samstag,  
17.30–19.30 Uhr,  
0901 125 250  
Fr. 1.– pro Anruf plus Normaltarif  
(Fr. 0.08) pro Minute.

Anzeige



MGB www.migros.ch PUBLICIS

**DIE GRIECHISCHE AUSWAHL DER M'08**

Grillspezialitäten aus ganz Europa, vom 20. Mai – 30. Juni in Ihrer Migros.