

Imbir lekarski

rodzina imbirowatych



Imbir lekarski jest tropikalną, wieloletnią rośliną uprawianą od wieków w strefie międzyzwrotnikowej. Ma liście lancetowate, o długich pochwach, przypominające liście trzciny. Imbir uprawia się dla jego mięsistych, bulwiastych kłączy. O przyprawie tej wspomina się w najstarszych chińskich i indyjskich księgach. Znali ją starożytni Rzymianie i Grecy. W Europie imbir pojawił się w średniowieczu.

WALORY ODŻYWCZE I ZDROWOTNE

Kłącze imbiru zawiera 2–3% olejku eterycznego, którego głównym składnikiem jest zingiberen, nadający imbirowi ostry, korzenny smak.

Znaczenie lecznicze imbiru było już znane 2000 lat temu w Chinach, a w ludowej medycynie Wschodu jest bardzo popularny również obecnie.

Imbir ma różne właściwości lecznicze. Świeży był stosowany przez dalekowschodnich lekarzy jako środek przy wymiotach, kaszlu, zaburzeniach trawienia i gorączce, gotowany i suszony stosowany był na bóle brzucha, lumbago i biegunki.

Mieszkańcy Afryki piją wyciąg z korzenia imbiru jako preparat podniecający, a kobiety w Nowej Gwinei stosują go jako środek antykoncepcyjny.

Badacze zapewniają, że imbir, dzięki zawartości gingeroli, przeciwdziała chorobie lokomocyjnej i prawdopodobnie działa lepiej niż np. Aviomarin (nie ma działań ubocznych w postaci senności).

Skuteczność imbiru w chorobie lokomocyjnej już dawno poznano na Dalekim Wschodzie. Żuli go Chińczycy pływający w dżonkach.

Przypuszcza się również, że imbir ma działanie przeciwzkrzepowe, zmniejsza lepkość krwi.

Naukowcy indyjscy stwierdzili także, że imbir w wyraźny sposób i na długo zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi u zwierząt.

W Japonii, gdzie badano imbir, stwierdzono, że zarówno świeży, jak i przetworzony usuwa ból, zapobiega wymiotom, zmniejsza wydzielanie soków żołądkowych, obniża ciśnienie tętnicze krwi i pobudza pracę serca, zapobiega chorobom nowotworowym u zwierząt.

Jest naturalnym środkiem stymulującym, dodającym energii i poprawiającym koncentrację. Herbatka imbirowa lub smażone kawałki kłącza pomagają udroźnić drogi oddechowe i wzmacniają odporność na przeziębienia.

Imbir, dzięki zawartości gingeroli przeciwdziała chorobie lokomocyjnej.

PORADY PRAKTYCZNE

Wysuszone, krajane w cienkie kawałeczki lub mielone kłącza imbiru stanowią cenną i aromatyczną przyprawę o dość szerokim zastosowaniu. Ciężkie, tłuste mięsa stają się łatwiej strawne, gdy doprawi się je szczyptą imbiru. Można go stosować do drobiu, ryb, mięsa oraz do sałatek owocowych, szczególnie tych, które składają się z jabłek i bananów, a także do kompotów (płatki imbiru dodany do kompotu z gruszek czy dyni sprawia, że kompot zyskuje nowy, niebanalny smak). Świeży imbir można smażyć w cukrze, przyrządzać marmoladę i imbirowo-czekoladowe polewy. Używa się kłączy świeżych, konserwowych lub sproszkowanych.

W kuchni polskiej ma zastosowanie najczęściej do pasztetów i flaków (niegdyś dodawano go do piernika). W kuchni angielskiej używany jest jako przyprawa do ciastek. Dużą popularnością cieszą się keksy imbirowe oraz chleb „Gingerbread” i lemoniada imbirowa, dodawany jest do kompotów, marmolad.

W kuchni Dalekiego Wschodu jest jedną z najważniejszych przypraw, zwłaszcza kuchnia chińska chętnie stosuje go do zup, sosów, ryb, mięsa, drobiu.

Imbir jest używany do produkcji wódek (popularna w dawnej Polsce imbirówka), czy piwa, np. angielskie piwo imbirowe Ginger. Jest to napój bezalkoholowy dodawany do ginu lub whisky w celu uzyskania tzw. long drinka.

Imbir jest składnikiem wielu przypraw, np. curry. Harmonizuje ze wszystkimi egzotycznymi przyprawami, ale powinien być stosowany w bardzo małych ilościach (nie harmonizuje z aromatycznymi ziołami).

PRZEPISY KULINARNE

Esencja korzenna ostra

1 dag pieprzu czarnego
1 dag pieprzu białego
1,5 dag ziela angielskiego
5 g imbiru
4 g liści laurowych
szklanka wody

Przyprawy utłuc grubo w móżdzierzu i zalać na 24 godz. przegotowaną wodą. Następnego dnia zagotować kilka razy i odstawić na drugą dobę pod przykryciem, aby płyn się ustąpił. Ostrożnie zlać do suchej butelki lub szklanego pojemnika. Przechowywać można przez kilka miesięcy.

Masło imbirowe

czas przygotowania 4–5 min



$\frac{1}{2}$ łyżeczki utartego korzenia imbiru
2 łyżeczki masła

Imbir przesiać przez sitko i utrzeć z masłem. Dodaje się do mięsa wołowego i do pieczonego drobiu.

Ciasteczka imbirowe

czas przygotowania 40–50 min



2 żółtka
2 jaja
25 dag cukru pudru
1 łyżka stołowa sproszkowanego
imbiru
25–30 dag mąki

Do porcelanowej miski wbić jaja i żółtka. Dodać cukier, miskę wstawić do rondla z wodą, a rondel postawić na średnim ogniu. Ubijać zawartość trzepaczką, aż woda w rondlu się zagotuje. Wówczas dodać imbir i ucierać, aż krem przestygnie. Do ochłodzonego wsypać mąkę i wyrobić bardzo delikatne ciasto, po czym dość cienko rozwałkować na stolnicy i foremkami wyciąć ciasteczka. Ułożyć je na lekko natłuszczonej blasze. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku na ciemnożłoty kolor.

Gdański kwas imbirowy

6 l wody
2,5 dag korzenia imbiru
1 kg suszonego razowego chleba
75 dag cukru
2 dag drożdży

Połowę ilości wody zagotować, zalać chleb i odstawić na 10 godz. Do naczynia wsypać rozdrobniony, ale nie mielony korzeń imbiru, zalać resztą zimnej wody i gotować na wolnym ogniu przez 1 godz. Przepędzić obydwa płyny, połączyć ze sobą, dodać cukier i podgrzewać, aż cukier całkowicie się rozpuści. Ostudzić do temperatury 30°C, dodać roztarte drożdże, przelać do glinianego garnka i odstawić w ciepłe miejsce na 2–3 doby. Po tym czasie przepędzić i wlać do szczelnie zamykanych butelek. Przechowywać w chłodnym miejscu.

Zupa imbirowa z kurczakiem i papryką

czas przygotowania 30–40 min



2 porcje



1 cebula
1–2 ząbki czosnku
1 filet z piersi kurczaka
2–3 łyżki oleju
15 dag marchewki
1 czerwona papryka
1 żółta papryka, 1 cukinia
mały kawałek imbiru
sól, pieprz, słodka papryka
500 ml bulionu
8 dag ryżu błyskawicznego
 $\frac{1}{4}$ pęczka natki pietruszki

Cebulę obrać, grubo posiekać, czosnek obrać, posiekać. Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, podsmażyć w garnku na oleju (po 5 minut z każdej strony). Marchewkę oczyścić, umyć, pokrajać w długie paski. Paprykę oczyścić, usunąć gniazda nasienne, miąższ pokroić na kawałki. Cukinię pokrajać w plasterki. Imbir obrać, drobno posiekać. Mięso wyjąć z garnka, na tłuszczu ze smażenia zrumienić cebulę, czosnek, imbir i cukinię, krótko podsmażyć. Całość oprószyć papryką, wlać bulion, wsypać ryż. Dodać mięso, gotować 5 min. Zupę przyprawić solą i pieprzem, posypać posiekaną natką. Mięso pokroić w plasterki. Podawać w zupie.

Sałatka w kapuście pekińskiej z imbirem

czas przygotowania 15–20 min



4–5 porcji



4 duże obrane marchewki
4 oczyszczone łodygi
seleru naciowego
 $\frac{1}{2}$ świeżego ogórka
pęczek oczyszczonej młodej cebuli
ze szczypiorkiem
10 dag kiełków fasoli
4 liście kapusty pekińskiej
plastry ogórka
rzodkiewka do przybrania
SOS

1 łyżka startego imbiru
1 łyżka brązowego cukru
3 łyżki octu winnego
1 łyżka oleju sezamowego
2 łyżki prażonych nasion sezamu

Marchewkę, seler, ogórek pokrajać w paski o długości 7,5 cm. Młodą cebulę przekroić na pół i pokrajać w piórka. Przygotować sos: wszystkie składniki sosu umieścić w słoiku z zakrętką i dobrze wymieszać, potrząsając słoikiem. Marchewkę, seler, ogórek oraz cebulę wymieszać z kiełkami fasoli i sosem.

Talerze wyścielić kapustą pekińską. Nałożyć łyżką wymieszaną sałatkę, a potem przybrać ją plasterkami ogórków i rzodkiewką. Sos imbirowo-sezamowy doskonale podkreśla charakter kruchej chińskiej sałatki.

Bulion z kuleczkami z wieprzowiny (Chiny)

czas przygotowania 20–25 min



4–5 porcji



40 dag wieprzowiny
2 białka
3 łyżeczki wódki ryżowej
2–3 łyżki sosu sojowego
imbir
sok z cytryny
sól
szczypior

Wieprzowinę umyć i zemleć, przełożyć do miseczki, dodać białka, imbir, sól, drobno posiekany szczypiorek. Wymieszać i wyrobić na jednolitą masę, z której uformować kulki o średnicy 2 cm. Do garnka wlać 4 szklanki wody, doprowadzić do wrzenia, wlać sos sojowy i wódkę. Ostrożnie wkładać kuleczki mięsa i gotować 10–15 min. Przed podaniem wlać sok z cytryny. Podawać na gorąco.

Sałatka z ogórków (kuchnia arabska)

czas przygotowania 75 min



4 porcje



1 duży ogórek
1 szklanka jogurtu
1 cebula
3 łyżeczki drobno posiekanej zielonej papryki
2 łyżeczki imbiru
cukier, sól, masło

Masło rozgrzać na patelni, wrzucić cebulę, paprykę, imbir, sól, cukier, smażyć na małym ogniu. Gdy cebula będzie miękka, dodać jogurt oraz obrany, pokrajany w drobną kostkę ogórek. Wszystko dokładnie wymieszać. Podawać na zimno, przed podaniem dobrze jest wstawić sałatkę na godzinę do lodówki.

Imbirówka

2,5 dag obranego korzenia imbiru
5 g kardamonu
 $\frac{1}{2}$ l spirytusu
 $\frac{1}{2}$ l wódki
 $\frac{1}{2}$ l wody
1 szklanka cukru

Do słoja włożyć rozdrobniony korzeń imbiru, wsypać kardamon, wlać spirytus i wódkę, szczelnie zamknąć i odstawić na miesiąc w ciepłe miejsce.

Można dołożyć kawałek laski wanilii do smaku.

Przygotować syrop: wodę i cukier zagotować i odszumiwać. Nalewkę przefiltrować i wlać do gorącego syropu. Rozlać do butelek, zakorkować i odstawić na 3 miesiące w chłodne miejsce.

Nalewka imbirowa damska

4,5 l spirytusu 95%, 2,5 l wody, 3 l schłodzonego syropu cukrowego. Zagotować 15 dag tartego imbiru, 10 g mielonego cynamonu, 1 dag kwiatu muszkatolowego z niewielką ilością syropu cukrowego. Całość wymieszać i zlać do naczynia. Po upływie 2–3 miesięcy zlać trunk ostrożnie do butelek.

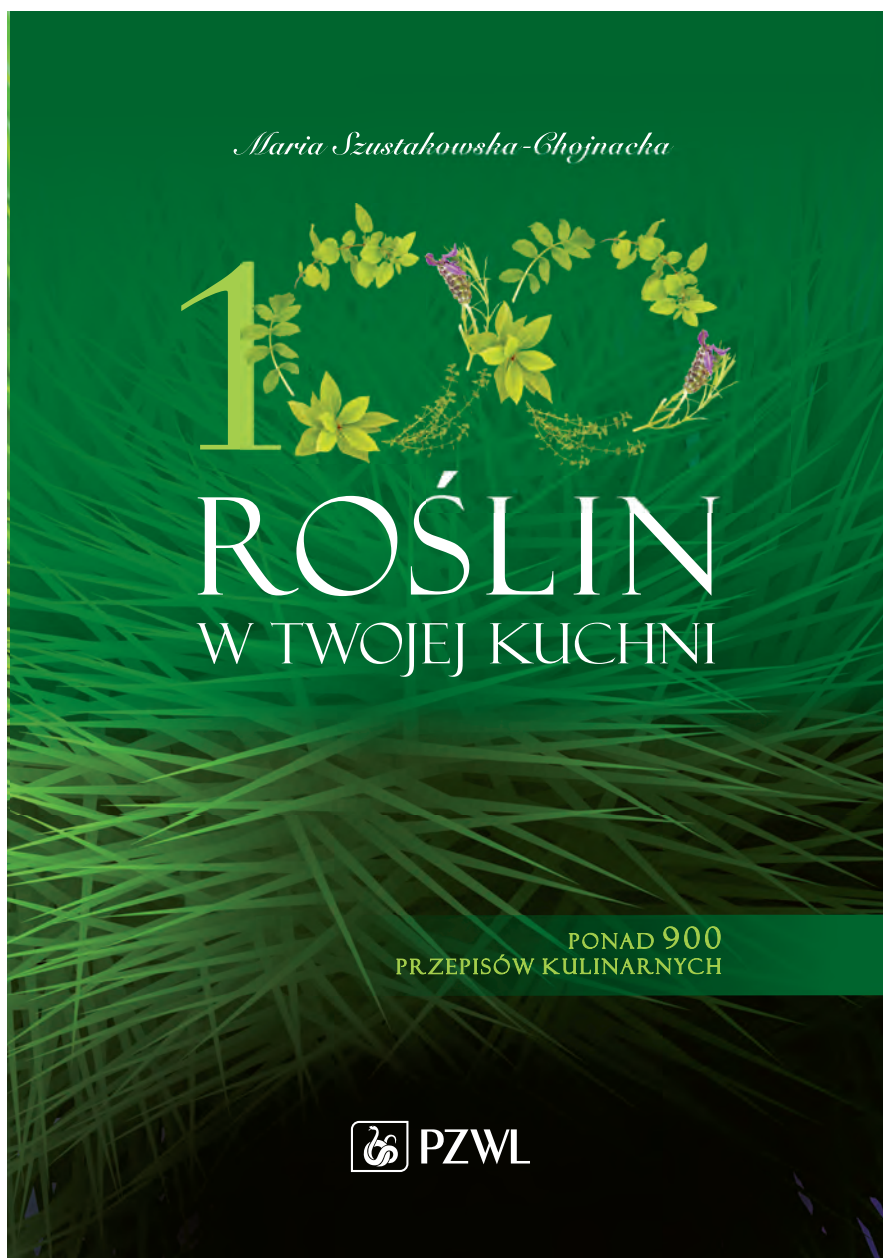
Żeberka w imbirowej marynacie

1 kg żeberek
po 1 łyżeczce sosu sojowego
i wytrawnego sherry
5 ząbków czosnku
1,5 łyżeczki imbiru
3 łyżki soku z cytryny
3 łyżki oleju

Wymieszać olej, sos sojowy, sherry, sok z cytryny. Dodać obrany, przeciśnięty przez praskę czosnek. Marynatę doprawić imbirem. Mięso umyć, osuszyć i pokroić na kawałki jednakowej wielkości. Posmarować marynatą, zawinąć w folię spożywczą i odstawić na 24 godz.

Piec na grillu z obu stron na złoty kolor, często smarując marynatą.

ŹRÓDŁO:



Maria Szustakowska-Chojnacka



1 ROŚLIN W TWOJEJ KUCHNI

PONAD 900
PRZEPISÓW KULINARNYCH

 PZWL