

Prof. Dr. Heinz Schilcher
Ralf Hiener

ingwer

Gesundheit & Genuss

Fotos von Anne Freidanck

inhalt

| | |
|----|---|
| 7 | Ingwer – Arznei und Gewürz mit Tradition |
| 8 | Arznei- oder Lebensmittel? |
| 9 | Seit Jahrtausenden bewährt |
| 10 | Botanik, Herkunft & Inhaltsstoffe |
| 16 | Ingwerzubereitungen |
| 18 | Ingwer als Lebensmittel |
| 19 | Ingwer als Arzneimittel |
| 29 | Rezepte |
| 30 | Grundrezepte |
| 40 | Suppen |
| 46 | Salate & Gemüsegerichte |
| 56 | Kleine Gerichte & Fisch |
| 70 | Fleischgerichte |
| 78 | Desserts, Konfitüren & Getränke |
| 93 | Anhang |
| 93 | Rezeptverzeichnis |
| 95 | Literaturhinweise |
| 96 | Buchempfehlungen |