

Råmarineret ingefær

Øjeblikkelig ingefærsmag til din mad

Mængde: Nok til flere uger.

Tilberedningstid: 5-15 minutter alt efter hvor hurtig du er med kniven.

Holdbarhed: Mange uger i køleskabet i en ren beholder med låg, bare ingefærstykkerne er dækket med eddike.

Anvendelse: Alle steder hvor du vil have et pift af ingefær. Kom det f.eks. i salatdressinger, i supper, ned i wokken når der skal lynsteges, kom en smule på jordbær eller lidt i en salat med rødbeder, æbler, *citrusuniversal* (se side 29), vanilje og eventuelt en smule ekstra jomfruraps- eller horfrootlie.

Du skal bruge:

- Så meget økologisk ingefær du orker at hakke
- Brun ris-, æblecider-, balsamico-, rødvin- eller hvidvinseddike

Fif: Her får du mange ugers forbrug af ingefær, der er lige til at gå til. Desuden får du al smagen og saften, uden at noget går tabt. Reven ingefær ender ofte i uspiselige fibre, mens al ingefærssaften løber ned ad rivejernet og ud på skærebrættet. Du kan selvfølgelig slikke skærebrættet for at få smagen med, for fibrene er sgu for kedelige. Så hellere denne smarte metode, hvor du får herlig ingefær uden smagstab. Hvis du gerne vil rive ingefær, så brug et Microplane® rivejern (se kapitel 13 om køkkengrej på side 262. Det er skarpt nok til faktisk at rive ingefæren frem for at flænse den.

Så let er det:

Rens ingefærknoldene og skær dem i tynde skiver. Stabl skiverne og skær dem i lange tynde tråde. Hak trådene på tværs og hak en ekstra gang, så har du finthakket ingefær. Hak eventuelt en ekstra gang, hvis stykkerne er for store og klodsede.

Kom ingefærstykkerne i et skoldet syltetojs- eller patentglas og hæld eddike ved, så det står 1-2 cm. over ingefæren. Ingefæren er klar efter et par timer, men allerbedst efter et par døgn, når eddiken virkelig har haft tid til at mørne ingefæren og afrunde den skarpe smag.

Sundhedstip

Ledsmerter har det med ingefær, som dug har det med solskin: Pist borte eller i det mindste på et hurtigt tilbagetog. For blandt sine mange gode egenskaber er ingefæren især kendt for sin antiinflammatoriske virkning. Den er med andre ord god til at bekæmpe betændelsesreaktioner i kroppen.

Ingefærkoncentrat

En anden måde at lave langtidsholdbar ingefær, der er parat til brug

Mængde: Cirka ½ liter

Tilberedningstid: 5-10 minutter.

Holdbarhed: Nærmest uendeligt i en skoldet glasflaske. Man bør nok ikke gemme koncentratet længere end et par uger, men jeg har haft flasker stående på køl i flere måneder uden nogle problemer.

Anvendelse: Alle steder du har brug for ingefærsmag, såsom i linstegt mad, i supper, i varmt vand så du får ingefærte, lidt i dressinger eller saucer eller lidt i marinader. Det er stærke sager, så brug det med måde.

Du skal bruge:

- 100 gr. økologisk ingefær
- ½ l. vand

Så let er det:

Rens ingefæren og skær den i grove stykker. Skallen skal blive på! Kør ingefærstykkerne med vand i en blender i et par minutter, til ingefæren er findelt. Sigt ingefærkoncentratet gennem en fintmasket sigte, og hæld det på en skoldet glasflaske.

Sundhedstip

Efter at have skrevet en artikel om ingefær i Politiken, fik jeg et langt takkebrev fra et par. De var begyndt at spise masser af ingefær og det havde den behagelige bivirkning, at manden var blevet befriet for sine erektionsproblemer. Men det er slet ikke så mærkeligt. Allerede i den gamle indiske og kinesiske folkemedicin brugte man ingefær til at forbedre blodgennemstrømningen i kroppen. Ingefær er også godt for fordøjelsen og lindrer kvalme.