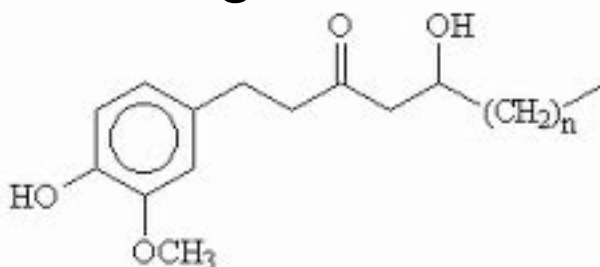


# Ingefära *Zingiber officinale*

Denna kryddväxt kommer från trakterna kring Indonesien men odlas i hela Asien tack vare sin goda smak. Det är den underjordiska stammen man använder.

I flera tusen år har ingefära använts i kinesisk örtmedicin mot feber, muskelvärk, matsmältningsbesvär, halsont m.m. Växten innehåller antioxidanter och har anti-inflammatoriska egenskaper. Den färska stammen innehåller zingiberol, ett ämne som är verksamt mot illamående. Det används efter cellgiftsbehandling och operationer, vid åksjuka och i samband med graviditet.



*Zingiberol som står för den skarpa smaken hos färsk ingefära.*