

# Ingefära

## Zingiber officinale

### Om växten

Ingefära är en flerårig tropisk ört. Själva växten kan bli upp mot 1,5 meter hög med långa lansettformade blad. De rosa blomknopparan slår ut till gula blommor. Det är dock roten, eller mer korrekt den underjordiska stammen, som de flesta känner till.

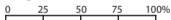
Troligtvis härstammar ingefäran från södra Kina, men redan under antiken hade växten spridits till större delen av Asien och Afrika.

Numera växer inte ingefära vilt - växten har genom förädling blivit steril och kan bara föröka sig med människans hjälp.



### Oljans beståndsdelar

Den eteriska oljan består främst av olika större terpenener (sesquiterpenener). Mest känd är *zingiberen* som fått sitt namn från ingefära.



curcumene (T)



zingiberen (T)



bisabolene (T)



## **Framställning av olja**

Den torkade roten rivs och ångdestilleras för ett utbyte på 2-4%.

## **Traditionell användning**

Ingefäran odlades tidigt både som krydda och medicin. Det finns knappt någon annan växt som har en såpass lång och bred historia som medicinalväxt. Det vanligaste användningsområdet är som inflammationshämmare och hostmedicin.

Ingefära har i västvärlden använts för att lindra åksjuka och illamående genom att tugga på den färska roten. Det aktiva ämnet anses vara *gingerol* som ombildas vid destilleringen och inte finns i den eteriska oljan. Den oljan innehåller i gengäld *shogaol* (från japanskans 'shōga' - ingefära) som visat sig ha en effektiv antiinflammatorisk effekt, framför allt vid ledbesvär.

## **Hälsovarningar**

Kan irritera huden om oljan blivit gammal. Anses annars vara ofarlig.

## **Ingefära i hemmet**

Den koncentrerade eteriska oljan luktar inte likt den färska roten. Doften är mörkt jordig och behöver lättas upp med friska oljor. För att doften ska bli behaglig kan man exempelvis blanda med citrusdofter eller friska örtoljor.