



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Was ist Galgant?

Mon, 01/17/2022 - 10:20

In der Lehre Hildegards von Bingen kommt dem Galgant eine besondere Rolle zu: Hildegard stufte ihn als warm und heilkräftig ein, bezeichnete ihn als „Gewürz des Lebens“ und empfahl ihn als Heilmittel bei Herzschwäche, Verdauungsbeschwerden und Fieber. Ihr bekanntestes Rezept, das Habermus, ein Brei aus geschrotetem Dinkel, wird mit Galgant gewürzt. Zu Hildegards Zeit, im 12. Jahrhundert, war Galgant sowohl frisch als auch getrocknet als Pulver verfügbar und verbreitet. In den nachfolgenden Jahrhunderten verlor der Galgant in Europa an Bedeutung, heute wird er zunehmend wieder geschätzt.

Die Galgant-Pflanze stammt ursprünglich aus China und Thailand und ist im feucht-tropischen Klima beheimatet. Die wichtigsten Arten sind der Kleine Galgant, auch Echter Galgant genannt, und der Große Galgant oder Thai-Ingwer. Die Pflanze gehört zur Familie der Ingwergewächse und bildet, wie auch der Ingwer, ein so genanntes Rhizom aus, einen dicken unterirdischen Spross. Das Rhizom ist reich an Scharfstoffen, bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen und ätherischen Ölen, darunter Gingerole, Galangole, Eugenol und Eucalyptol. „Dank dieser Inhaltsstoffe werden dem Galgant viele wohltuende Wirkungen zugeschrieben: er regt die Verdauung an, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und krampflösend“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Entsprechend wird Galgant in der Heilkunde sehr vielseitig eingesetzt, bei Verdauungsbeschwerden und Atemwegsinfektionen ebenso wie bei Durchblutungsstörungen und Menstruationsbeschwerden. Anwendung finden sowohl Tee aus frischem Galgant als auch Galgant-Tabletten oder Galgant-Tinktur.

Als Gewürz ist Galgant in der thailändischen und der indonesischen Küche beliebt. Das getrocknete Pulver duftet würzig, süßlich und zitronig-frisch zugleich. Es wird für Currygerichte, Eintöpfe und Gemüsepfannen verwendet und gibt unter anderem dem indonesischen Reisgericht Nasi Goreng sein typisches Aroma.