

Algemene informatie

Gemberpoeder is goud voor je gezondheid: aromatisch en kruidig, soms wat scherp en een beetje bitter, maar nooit saai. Gebruik gember voor extra pit in de keuken, maar is bovenal ook ontzettend goed voor je gezondheid!

Het is een aanrader in wokgerechten met kip of zeevruchten en de combinatie gember/look is heerlijk.

Heerlijke sapjes en shakes maken met gemberpoeder. Het zorgt voor wat extra pit en smaak in de drankjes.

Gemberpoeder past in tal van gerechten. Het geeft een intense en scherpe smaak en geur. Gemberpoeder is vooral populair in nagerechten, brood en koekjes, cake en peperkoek. In Zuidoost-Azië wordt gemberpoeder gebruikt bij vis en in Japan bij sushi. Het is heerlijk bij stoofschotels en tajines. De frisdrank Gingerale en gemberbier worden net als gemberthee gekenmerkt door gember.



Heb je last van reis- of zeeziekte? Neem dan een half uur voor vertrek één gram gedroogde gemberpoeder in en de reis wordt er een stuk plezieriger door!

Achtergrond & geschiedenis

De botanische naam voor gember is *Zingiber Officinale*. De wortel van deze inheemse tropische plant kan zowel vers als gedroogd worden gebruikt.

Gember is een inheemse plant uit tropisch Azië en wordt al meer dan 3000 jaar gekweekt in Centraal-Afrika, China, Guatemala, India, Japan en Nigeria en op Jamaica. In Nederland wordt gember verwerkt in onder anderen speculaas en ontbijtkoek, maar gember zit ook in bijvoorbeeld kerriepoeder. In de Indonesische keuken wordt gember ook veel gebruikt, daar wordt het Djahé genoemd. Gember zou door Marco Polo vanuit China mee genomen zijn naar Europa.

In China en India wordt gember al eeuwen gebruikt mede omdat het zeventien medicinale werkende stoffen bezit, waarvan: magnesium, mangaan, kalium, koper en vitamine B6, gingerol, lineol, borneol, zingibain, zingibereen, zingiberol, pheilandreen, shogaol. Ook de Grieken en Romeinen wisten al dat gember goed was voor allerlei kwalen.

Tussen de tiende en de vijftiende eeuw werd het door de Arabieren in Europa geïntroduceerd en nog een hele tijd later door de Spanjaarden meegenomen naar Zuid Amerika. Omdat men in de Middeleeuwen geen peper had, werd er gember gebruikt.

