

Saturs



1

GARŠVIELU TIRDZNIECĪBA SENAJĀ PASAULĒ	7
Ingveru dzimtas garšaugi Mezopotāmijā	8
Ingveru dzimtas garšaugi Ķīnā	9
Ingveru dzimtas garšaugi Indijā	10
Kā austrumu garšaugi ieguva savu nosaukumu	11
Garšaugu dzimtene	13
Garšaugi klasiskā laikmeta Grieķijā un Romā	14
Ingveru dzimtas garšaugu grūtie laiki	16
Viduslaiku virtuve – atgriešanās pie ingveru dzimtas garšaugiem	17
Ardievu, austrumu garšaugi!	18
Kā ingveru dzimtas garšaugi nokļuva Amerikā	19

2

INGVERU DZIMTAS AUGU RAKSTUROJUMS	22
Garšaugu ķīmiskais sastāvs	25

3

INGVERA, KURKUMAS, KARDAMONA UN GALANGAS ĀRSTNIECISKĀS ĪPAŠĪBAS	31
Kuņģa un zarnu darbības uzlabošanai	31

Ingvers – dabisks līdzeklis pret sliktu dūšu un vemšanu	40
Ingvers un kurkuma sirds un asinsvadu stiprināšanai	48
Dabisks līdzeklis pret artrītu un sāpēm locītavās	53
Citas garšaugu ārstnieciskās īpašības	58
Daži nevēlami ingveru dzimtas augu lietošanas blakusefekti	65

4

VESELĪGS ĒDIENS

AR INGVERU DZIMTAS AUGIEM	68
Ingveru dzimtas augi gardēža virtuvē	71
Svaigus sakneņus uzglabāt nav grūti	74
Karsts, salds un bagāts	75
Vairāk garšas, mazāk sāls	76

5

RECEPTES 78

Vispirms dzērieni	78
Karsta zupa aukstām dienām	83
Kā radīti viens otram – gaļa un ingvers	88
Čatnijs – labs papildinājums gaļai	93
Ingvers un zivis	96
Ēdiet vairāk dārzeņu!	101
Cepumi, kūkas un krēmi	112