

## Zelf kweken: gember

Eeuwenlang was gember een populaire specerij in zowel de oosterse als de westerse keuken. In gedroogde vorm kan gember worden gebruikt als remedie tegen maag- en darmproblemen. De gemberplant, met zijn langwerpige en aromatische balderen, komt van nature voor in tropische klimaten. De knollen, met alle knobbeltjes en vingers, vormen het eetbare deel van de plant. Gember is zeer veelzijdig en wordt gebruikt in veel verschillende producten, van kruidige taarten en brood tot dranken (gemberbier) en snoep. Gember wordt bijzonder veel gebruikt in Aziatische gerechten. Dat is geen toeval, want de tropische plant stamt uit Zuidoost-Azië. Tegenwoordig wordt de gemberplant met zijn mooie geelrode bloemen voor de sier gekweekt. We nemen deze exotische plant eens onder de loep.

Zowel onze alledaagse naam 'gember' als de botanische naam *Zingiber Officinale* zijn afgeleid van het woord 'sinabera' uit het Sanskriet, en dit betekent 'hoornvormig'. De eerste gemberkwekers vonden dat de wortelstok van de plant - de knobbelige knol waaraan de rest van het wortelstelsel vast zit - op een gewei leek. Deze wortelstok van de plant die in de supermarkt als 'gemberwortel' verkocht wordt, lijkt met wat fantasie inderdaad wel op een gewei.

### Het kruid om alle kwalen te genezen

Er is weinig bekend over hoe gember voor het eerst werd gekweekt. Historici denken dat de plant niet van nature in zijn huidige vorm bestond, maar door mensen zo werd gekweekt. In de Chinese cultuur is de gemberplant al meer dan 3000 jaar bekend. Daarvandaan vonden gedroogde gemberwortels hun weg via India naar het Midden-Oosten en uiteindelijk naar Europa. De wortel bereikte ons werelddeel - net als veel andere luxespecerijen, goud en edelstenen - via de handelskaravanen van de Zijderoute. Ook nu nog komt de meeste gember uit Azië. India is de grootste producent, gevolgd door China en Indonesië. Andere landen die gember produceren zijn Nepal, Australië, Nigeria en Fiji.

In het Romeinse rijk, zo'n 2000 jaar geleden, waren gemberwortels zeldzamer dan diamanten. Slechts een handjevol mensen kon het zich veroorloven om zelfs maar één steel te kopen. Gember werd vooral gewaardeerd om zijn helende eigenschappen en het zou een wondermiddel zijn tegen allerlei kwalen. Het waardevolle goedje werd als pijnstillend, ontspannend middel, luchtverfrisser, decongestivum en desinfecterend middel gebruikt. En alsof dat nog niet genoeg was, was het ook een remedie tegen griep, verkoudheid, infecties, vermoeidheid, hoofdpijn, migraine, misselijkheid, koorts, darmproblemen, diarree, menstruatiepijn en zelfs impotentie.

### Gember en zijn mythische kracht

Soms ontwikkelden de verhalen over de wonderbaarlijke eigenschappen van gember zich tot ware mythen. Zo is er een verhaal dat vertelt over een Arabische prins die, ondanks zijn harem vol mooie vrouwen, niet in staat was om een

erfgenaam voort te brengen. Hij had alles geprobeerd dat de artsen hem konden bieden, maar allemaal tevergeefs. Op een dag bracht een rondreizende koopman een bezoek aan zijn paleis en bood de prins een mysterieuze gemberdrank aan. Of het nu aan de gember lag of aan een van de andere geheimzinnige ingrediënten blijft een raadsel. Wat het ook was, de prins was plotseling genezen van al zijn remmingen in de slaapkamer. Hij bracht zeven dagen en zeven nachten onafgebroken door met zijn harem. En de koopman? Die werd door de prins beloond met zijn gewicht in goud!

## **Kokkerellen met gember**

Er zit een kern van waarheid in al deze oude legendes. Gember bevat inderdaad werkzame stoffen die een gunstig effect hebben op het menselijk lichaam. Een daarvan is gingerol, dat wordt omgezet in shogaol als de wortel droogt, en misselijkheid en andere maagklachten tegengaat.

Natuurlijk is gember ook het perfecte ingrediënt om je kookkunsten wat extra pit te geven. De intensiteit van de smaak hangt af van het tijdstip waarop de gember wordt geoogst. Hoe ouder de plant, hoe pittiger de wortel zal smaken. Jonge gemberwortels zijn wat zachter en sappiger en hebben een mildere smaak. Deze jonge knolletjes kun je vers eten of conserveren in bijvoorbeeld azijn, suikerwater of sherry. Jonge gember is perfect geschikt voor het maken van gemberthee. Je hoeft alleen wat suiker en citroen naar smaak toe te voegen!

Het sap van oudere knollen heeft daarentegen een zeer sterke smaak en gebruik je vaak in oosterse recepten. De hetere soorten van de gemberwortel zijn een onmisbaar bestanddeel in de Chinese, Japanse en vele andere Zuid-Aziatische keukens. Verse gember is bijvoorbeeld een van de belangrijkste ingrediënten in Indiase curry's en wordt veel gebruikt in Birmese gerechten. De gemberdrank Wedang jahe, gemaakt van gember en palmsuiker, komt uit Indonesië. In Bangladesh wordt gember fijngehakt of gemalen tot een pasta met knoflook en sjalotten. De pasta wordt vervolgens gebruikt als basis voor kip- en vleesgerechten.

## **Zelf gember kweken!**

Gember is een tropische plant die je gemakkelijk zelf kunt kweken en waarvoor je niet veel speciale kennis nodig hebt. Je begint met een stukje verse gemberwortel (eigenlijk de wortelstok van de plant), die je bij elke supermarkt kunt kopen. Kies een stuk dat een aantal goed ontwikkelde groeiknoppen heeft. Uit deze knoppen ontwikkelen zich de scheuten.

De volgende stap is om de wortel in stukjes te breken. Zorg dat je op elk stukje een groeiknop hebt. Plant deze stukjes in een zaadbakje in vochtige potgrond, met voldoende voedingsstoffen en een goede afwatering. De beste periode van het jaar om dit te doen is rond het einde van de winter of het begin van de lente.

Houd het zaadbakje wel binnenshuis, want de meeste gember is niet winterhard. Centrale verwarming kan de lucht een beetje te droog maken. Het is daarom

goed om de planten af en toe met wat nevel te bespuiten. Gemberplanten houden van licht en warmte en doen het prima in fel zonlicht. Vermijd altijd kou, wind of tocht.

De groeiende uiteinden aan het einde van elke 'vinger' van de wortelstok ontkiemen snel. Vanuit dat uiteinde groeien lange, dunne bladeren. Deze lijken een beetje op gras dat uitloopt. Binnen acht tot tien maanden is de gemberplant volgroeid. De plant kan tot anderhalve meter hoog worden; zorg dus dat je wat ruimte hebt om hem te laten groeien.

### **Heerlijk recept met gember**

Na al dat gepraat over gember, kunnen we dit verhaal niet afsluiten zonder een recept voor een heerlijke rijkelijk gevulde Thaise roerbakschotel met gember! Maak je geen zorgen, het kost je niet veel tijd om dit recept te maken. Eigenlijk is het heel eenvoudig en als je de tijd die nodig is voor de marinade ervan aftrekt, is alles binnen tien minuten klaar!

Je hebt nodig:

- 3 bosuien in ringen gesneden
- 1 Spaanse peper in ringen gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- Geraspte gember
- Een paar druppels vissaus
- Sesamolie
- 1 eetlepel olijfolie
- Een halve komkommer, met de zaden en schil verwijderd
- 10 tijgergarnalen, rauw en gepeld.

### **Vorbereiding**

Doe alle ingrediënten samen in een wok en laat ze een uur marineren. Zet dan het vuur aan en roerbak alles ongeveer vier minuten tot de gamba's gaar zijn. Serveer met rijst of noedels. Eet smakelijk!