



In de spotlight: Galgant

Nog niet eerder hebben we stil gestaan bij Galgant, één van de belangrijke kruiden uit de Hildegard Geneeskunde. Daarom is dat nu de hoogste tijd.

Galgant is voor veel mensen onbekend. Althans, de naam is onbekend, maar de plant niet. Want wist u dat Laos een andere naam voor galgant is? Deze zal u vast veel bekender in de oren klinken.

Galgant (*Alpinia Officinarum*) is, botanisch gezien, nauw met gember verwant. Het is een kruid met een scherpe smaak, scherper dan peper. Galgant is oorspronkelijk afkomstig uit Azië, onder andere Thailand en Zuid-Korea. Marco Polo schreef al over het verbouwen van galgant in China. Het kruid wordt tegenwoordig verbouwd in Indonesië, Japan, Oost India en zelfs in midden Amerika, namelijk op de Antillen. De orchidee-achtige bloem van de plant is wit, doortrokken met rode lijntjes en geurt aangenaam. De plant kan 1,5 – 2 meter hoog worden.



De wortel bevat etherische olie en hars (galangol en alpinol), die de scherp-bittere smaak veroorzaken. Daarnaast is galgant rijk aan Bioflavonoïden, die bepalend zijn voor de werkzaamheid. Deze stoffen komen alleen in de kleine, echte galgant met zijn karakteristieke scherp-bijtende smaak voor. Op grond van deze eigenschappen behoort Galgant tot de "Amara acria", de scherpe bitterstoffen, waartoe ook gember en peper behoren. Deze kruiden verhogen niet alleen de goede smaak van onze gerechten, maar wekken ook de eetlust op, bevorderen de productie van maagsappen en daarmee de vertering. Kruiden met deze scherp smakende kenmerken ontlasten de bloedsomloop.

Al in de 16^e eeuw schreef de arts Mattioli: "galgant aromatiseert de adem, bevordert de vertering en neemt winderigheid weg. Deze indicatie werd door de moderne wetenschap bevestigd en daarom is de Galgant 0,1-Jura tablet sindsdien erkend en toegelaten als geneesmiddel.

Soortgelijke bevindingen zijn uit de werken van Paracelsus overgeleverd.

De Benediktijnse Abdes Hildegard van Bingen schrijft in de middeleeuwen over Galgant: "wie in het hart pijn heeft, en bij wie vanwege het hart een aanval van zwakte dreigt, die eet meteen een afdoende hoeveelheid Galgant, en het zal hem beter gaan. Galgant is geheel warm, bevat geen koude en is geneeskrachtig".

Hoe wordt Galgant gebruikt?

Dit kruid in poedervorm wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen, door het mee te koken of bakken bij de bereiding ervan. Galganttabletten zijn op grond van hun status als geneesmiddel alleen in (Duitse) apotheken verkrijgbaar.

Bij Speltwinkel.nl vindt u galgant als kruid terug in het assortiment, maar ook in de spelt-galgantkoekjes. Ook in de Sivesan-kruiden (een universeel gezondheidsbevorderend middel) is galgant verwerkt.