

Zingiber officinale

JENGIBRE



HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Asia, crece en todo el Trópico. Se propaga por división de matas. Prospera en tierras fértiles con lluvias copiosas. El rizoma se levanta cuando la planta tiene 10 meses. Se lava, se remoja y en algunos casos, se hierva y se pela.

ESPECIES AFINES

Se usan varias especies de Zingiber en medicina, pero ninguna aporta los beneficios del jengibre. Está relacionada con la cúrcuma (*Curcuma longa*).

COMPONENTES

- * Aceite volátil (1 - 3%) - zingibereno (20 - 30%)
- * Oleorresina (4 - 7,5%) - gingerol, sagaol.

EFFECTOS CLAVE

- * Antiemético
- * Carminativo
- * Estimulante circulatorio
- * Inhibe la tos
- * Antiinflamatorio
- * Antiséptico

INVESTIGACIÓN

Propiedades terapéuticas: ha sido muy investigado. Sus bondades terapéuticas se deben especialmente a su contenido de aceite volátil y oleorresina.

El gingerol es un componente acre, que da la planta el sabor picante. Tiene propiedades estimulantes.

Los sagaoles, formados al secar la planta, son más irritantes y acres que los componentes presentes en el rizoma fresco.

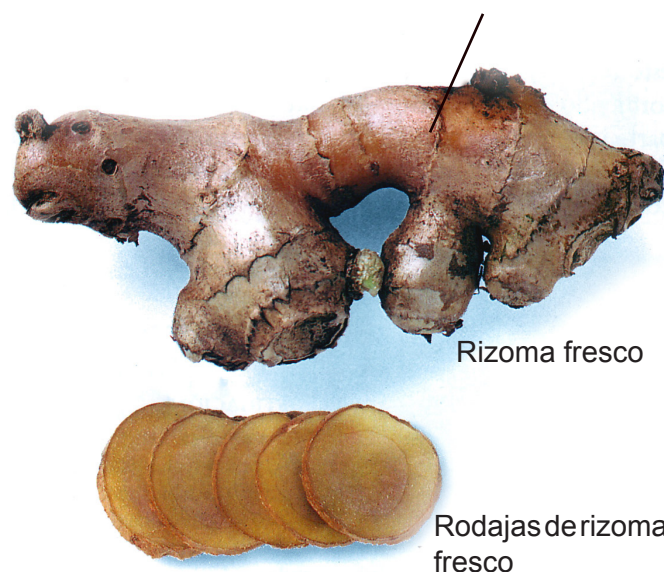
Antiemético: muy efectivo para mareos por viajes. En 1990, en el Hospital St. Bartholomew de Londres comprobaron que la hierba es más efectiva que los remedios convencionales para aliviar la náusea posoperatoria.

Antiséptico: en un ensayo realizado en China, se

PARTES USADAS

El rizoma contiene altos niveles de aceite volátil, que es calorífico y estimulante.

El rizoma fresco, amarillento, es fuertemente aromático



suministró a pacientes con disentería bacilar y se comprobó que el 70% se curó completamente.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

Problemas digestivos: excelente remedio para problemas digestivos como indigestión, náuseas, gases cólicos. Alivia los mareos matinales y por viajes. Por sus propiedades antisépticas es bueno para infecciones gastrointestinales y algunas intoxicaciones por alimentos.

Estimulante circulatorio: estimula la circulación y aumenta la irrigación superficial, por lo que es bueno para sabañones y mala circulación en manos y pies. También ayuda a controlar la hipertensión, aumenta la transpiración y baja la temperatura en



caso de fiebre.

Afecciones respiratorias: es calorífico y calmante de la tos, resfrios, gripe y otros males respiratorios.

Hierba china: en China, la hierba seca y fresca tienen distintos usos. Fresca se da para temblores, fiebre, dolores de cabeza y musculares. Seca se usa para manos frías, pulso débil y palidez, síntomas del "frío interior".

GUÍA DE CULTIVO

Si se consiguen rizomas para plantar deben enterrarse en agosto en tierra bien abonada en una mezcla de tierra negra, resaca y turba. Ubíquelos de manera tal que reciban el sol de la mañana.

La planta se cosecha una vez que haya alcanzado 9 ó 12 meses de edad.

CURIOSIDADES

En la antigüedad, el jengibre se consumía en polvo y era un ingrediente esencial en la elaboración del pan de especias bizantino.

Los panaderos griegos usaban jengibre en el pan ya en el año 2800 antes de Cristo. Si se recibía un pan de jengibre de regalo, se consideraba como un gesto de amor y respeto.

Su uso más peculiar fue en Venecia y en la Borgoña se utilizaba para curar a las gentes de estómago frío, historia esta hilarante para mí por como se hacía: A los duques de Borgoña después de comer les entraban frialdad de estómago y temblor de piernas y entonces para remediarlo tomaban más de un litro de vino hirviendo con jengibre con lo que se recomponían y sonrosaban, más por la acción del alcohol que del jengibre.

COCINA

Cálido, incisivo y exótico, el aroma del jengibre impregnó muchas de las creaciones gastronómicas ideadas por los cocineros de la Antigua Roma. Esta preciosa planta venía de Oriente, al igual que valiosas mercancías como la seda, que llegaban a la civilización después de haber recorrido miles de kilómetros a lomos de camello. La caída del Imperio Romano no detuvo sin embargo el comercio de jengibre. Su sabrosa historia se prolongó a través de los siglos hasta llegar a nuestros días.

En la Inglaterra medieval era tan apreciado como la pimienta y se utilizaba como confitura, como complemento para dar sabor o potenciar los de otros alimentos, e incluso como sustancia para elaborar panes y bebidas. Su uso en España fue

mucho más limitado, aunque nunca faltó en un lugar: como remedio poderoso y seguro en los frascos de las boticas y farmacias.

Sin embargo, nuestra Nueva Cocina está volviendo a descubrir el jengibre, que figura junto con la canela y el regaliz en muchas de sus creaciones. Se suele apreciar su presencia en los platos por su aroma caliente y tónico, que sirve para realzar los sabores de las carnes blancas y el pescado, así como de numerosos sorbetes helados.

Pero el jengibre reina sobre todo en la cocina oriental, que conoce desde tiempo inmemorial sus cualidades. El célebre curry indio y el ras-el-hanout norteafricano incluyen desde siempre en sus mezclas este preciado componente.

El jengibre fresco es muy utilizado en las gastronomías, de la India, Japón, Indonesia e Islas del Caribe, es un elemento básico aromatizando salsas, carnes, pescados, mariscos, pollo, casería, arroz, sopas, como también se usa en mermeladas, frutas confitadas y golosinas.

En Japón se utiliza marinado para acompañar al sushi y el sashimi y en Occidente, el jengibre molido se utiliza para aromatizar, pasteles, bizcochos, pan de especias y compotas.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes, en especial "The Encyclopedia of Medicinal Plants" de Dorling Kinserley.

