Zenzero, il tubero trendy

zenzero-evid-ade019cf

A prima vista, lo Zenzero potrebbe essere confuso con un topinambur. Tuttavia l'aroma che si sprigiona dal suo tubero (nome scientifico Zingiber Officinalis Roscoe) è decisamente diverso: potente, acuto, stimolante. Oggi è ampiamente diffuso e noto che lo zenzero è una spezia dalle molteplici propietà curative, il suo successo è dimostrato dalla facilità con cui oramai lo si reperisce: infatti lo si trova sul bancone degli ortaggi in qualunque supermercato. Grazie ad internet abbiamo imparato a conoscere la medicina orientale, con i suoi colori, aromi e sapori; perché la medicina orientale è una biologia che si basa sull'uso delle spezie e una di queste è per l'appunto lo zenzero. Sappiamo che dal III millennio a.C. questo tubero viene usato per combattere non solo raffreddore e febbre, ma anche tetano, lebbra, avvelenamenti, mal di schiena, tosse, mal di stomaco e addirittura mal di mare. Inoltre, zenzero 2 lo zenzero, che è ricco di potassio, magnesio, rame, manganese e vitamina B6, ha proprietà antiossidanti ed è pure un potente anti intossicante. Per queste sue prerogative in cucina non viene usato solo come esaltatore del gusto (dolce, piccante, speziato e odoroso), ma viene usato come "correttore" di piatti ricchi di pesce crudo o fermentato come sushi e sashimi. La letteratura scientifica dedica ampie pubblicazioni alla biologia e alla chimica dello zenzero, all'uso dell'olio essenziale estratto (linalolo) nella cosmesi, nei profumi, nei detersivi e come antiparassitario. Le caratteristiche poliedriche dello zenzero lo rendono ubiquitario: lo troviamo anche nei liquori, come per esempio il "Punch allo zenzero", o come rimedio per bruciare i grassi corporei sotto forma di tisana. E come ultimo, lo zenzero, già solo il nome evoca mondi esotici, viene utilizzato come spezia afrodisiaca capace di accendere desideri sessuali e combattere l'impotenza maschile; peccato che, di contro, tale tubero sia una fonte naturale di Melatonina, ormone prodotto dalla epifisi capace di stimolare il sonno. Quindi l'impiego dello zenzero può essere utile anche per chi soffre di insonnia e chi, cambiando fuso orario, deve recuperare il giusto ciclo biologico sonno-veglia e la forma fisica (sindrome del jet-lag).

Le origini *Anticamente lo zenzero, originario dell'Asia orientale, si poteva trovare solo essiccato, ma oggi la sua coltivazione si è diffusa in molti Paesi caldi come Brasile, Messico, Africa, Indonesia, Perù, Tailandia, il maggior produttore è l'India, che fornisce più del 35% della produzione mondiale*

Le proprietà *Per combattere il mal d'auto o il mal di mare si possono utilizzare prodotti confezionati pronti, come le capsule vegetali di zenzero, oppure si può utilizzare lo zenzero essiccato in polvere, o sgranocchiarne qualche fettina candita, prima e durante il viaggio.*

**Simona Sampirisi, nutrizionista e tecnologa - Via Roma n° 80 - Caltagirone (CT) - www.studiodinutrizione.com*