

JENGIBRE, UN TOQUE A CÍTRICO, PICANTE Y FRESCO

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN TUBÉRCULO MUY ESPECIAL



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

E

s costumbre en el norte, especialmente en Galicia, donde la humedad hace estragos en las articulaciones, combinar jengibre con limón y agua, y apurar la bebida, fácilmente un litro diario, para paliar los efectos

del mal tiempo y la edad, que todo hay que decirlo. Y es que el jengibre, como su compañera la cúrcuma, es un potente antiinflamatorio que acompaña bien a la vez y parece apropiado en un centenario.

Interesante por sus efectos y en gastronomía por sus notas cítricas y frescas, su toque picante y su aroma único.

El jengibre o kion es una planta perteneciente a la familia de las zingiberáceas que crece en todas las regiones tropicales del mundo. Puede llegar a tener 90 centímetros de altura y hojas de 20 centímetros. Además, consta de un tallo subterráneo, muy preciado por su aroma y ese ligero pero potente sabor picante, responsable de su cualidad antiinflamatoria. Es la cocina asiática la que más lo incorpora en su día a día, pero cada vez tiene más espacio en los menús mediterráneos, y hasta están de moda las infusiones, solo o con cítricos o cúrcuma.

El jengibre de mayor calidad se cultiva en la India, Aus-

UN POCO DE HISTORIA

'SRINGAVERA', CON FORMA DE CUERNO

El jengibre es originario del este de Asia. Las culturas hindúes y chinas lo han utilizado por milenios como un aliviante digestivo y estos últimos consideran el jengibre como el yang, o comida picante, la cual equilibra el alimento frío ying para crear armonía. Los griegos y romanos también lo utilizaban para este propósito. También tuvo un fuerte impacto en el resto de Europa y en América cuando se estableció como una hierba medicinal y se convirtió en popular como una bebida suave (ginger ale, ginger beer y ginger tea) para alivios estomacales. Es una planta originaria de las zonas tropicales del sureste asiático. El nombre original 'sringavera' es un vocablo sánscrito (que significa en forma de cuerno) que pasó al persa como 'dzungebir' y a su vez al griego como 'dzigibris', en latín se convirtió en 'zingiber' y ya en español como jengibre.

tralia y Jamaica. Sin embargo, el más frecuente es el que procede de China y Perú. Puede usarse como especia pero también como planta medicinal. Entre sus indicaciones, des-

taca como estimulante gastrointestinal, tónico y expectorante. También resulta útil para reducir los síntomas de los cólicos, la diarrea y otras molestias gástricas, y hay

quien dice que ayuda en los mareos y náuseas.

En la cocina asiática se emplea sobre todo como condimento en el marisco y en el cordero, en la cocina china. En Occidente, el jengibre se usa en polvo para aderezar platos dulces. Es habitual en caramelos, en el ginger ale o en las famosas galletas con forma, sobre todo, de muñecos.

Con chocolate negro y otros postres aporta un interesante toque cítrico. Además, es un estimulante de los receptores de la serotonina, la hormona de la felicidad, un anti-depresivo natural, ayuda a mantener el buen humor y puede incorporarse también a zumos o condimentar todo tipo de platos, carnes, pescados y hasta verduras.

El historiador romano Plinio escribió sobre la exquisitez de esta especia, que se vendía muy cara, y en la Europa medieval se convirtió en una de las más importantes del mercado.

Tubérculo articulado, en forma de mano o rizomas. Es la parte esencial de la planta, de un olor fuerte aromático, con sabor agrio y picante. Los rizomas son de color cenizo por fuera y blanco amarillento por dentro. Las hojas son alargadas, como las de maíz cuando apenas brotan de la tierra y envuelven con su vaina el tallo. La parte que se utiliza es la raíz (el rizoma), pelada y sin corcho.

El jengibre es una planta tropical de la familiar de las zingiberáceas, conocida como 'Zingiber officinale'.

La parte que consumimos es el rizoma de esta planta, es decir la raíz de jengibre. Por tanto, es un tubérculo, que se consume tanto en su forma natural como en polvo. Tiene un sabor picante-dulce, y esto se debe a al compuesto activo gingerol, que además es uno de los componentes que le confiere gran parte de sus propiedades saludables. Desde el punto de vista nutricional, casi el 90% es agua, el contenido en hidratos de carbono es moderado (30-40 gramos por cada 100), las grasas no llegan al gramo por 100 y las proteínas no alcanzan los 2 gramos por 100, y el colesterol es nulo. En definitiva, el aporte calórico es muy bajo, entorno a las 50 calorías por cada 100 gramos. Ahora bien, el jengibre es rico en vitaminas C, B9 y B6. Dentro de los minerales, los más importantes son el potasio y el magnesio. El potasio está presente en torno a los 300-400 miligramos por 100, casi el 10% de las recomendaciones diarias. Se trata de un mineral que interviene en la función adecuada del sistema digestivo y permite la contracción muscular normal. El aporte de magnesio, que interviene en la función nerviosa y muscular saludable, es de unos 30-40 miligramos, más del 10% de las recomendaciones diarias. La vitamina que más destaca es la C con 5 miligramos por 100, un importante antioxidante que fortalece el sistema inmune. En segundo lugar, el ácido fólico (11 mcg) es un nutriente importante para el desarrollo y la función cerebral. Otras vitaminas presentes en el jengibre son E y las del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6). Por otra parte, este tubérculo tiene más de 10 componentes bioactivos; entre ellos se destacan los gingeroles, los shogaoles y los zingerones. La concentración de estos compuestos puede variar dependiendo del tipo de jengibre que consumamos, de este modo el jengibre crudo contiene altas concentraciones de gingeroles, mientras que el jengibre seco contiene altas concentraciones de shogaoles. A estos tres compuestos fenólicos se les atribuye muchos beneficios saludables como son efectos antiinflamatorios, antieméticos y antiespasmódicos. En resumen, estamos ante un alimento con muy poco aporte calórico a expensas fundamentalmente de los hidratos de carbono, pero con un aporte interesante de magnesio, potasio, vitamina C y E, así como compuestos fenólicos.



ANA SANTIAGO



Por cada 100 gramos

9,50
g

hidratos de carbono

51
kcal

calorías

330
mg

potasio

88,1
g

agua

31
g

azúcares