

23 Marzo 2015

Mai più senza zenzero

Come conservare, valorizzare e utilizzare al meglio questa radice dalle virtù eccezionali



Proprietà degli alimenti

Le origini appartengono a terre lontane, ma le sue virtù lo rendono irrinunciabile in ogni dispensa. Ecco perché lo zenzero - la nota radice dal sapore piccantino e dall'aroma pungente - si sta ritagliando uno spazio sempre più vasto nelle abitudini alimentari di ogni latitudine. Questa pianta è infatti **originaria dell'Asia orientale, dove lo *Zingiber officinale* era conosciuto fin dall'antichità** da cinesi, indiani e arabi. Approderà in Europa solo in epoca Romana affermandosi subito per l'aroma caratteristico e il sapore piccante. **Il suo rizoma - ricco di olio essenziale, resine e mucillagini - ha molteplici e inaspettate proprietà.** Ecco allora qualche indicazione per conservare, valorizzare e utilizzare al meglio questa radice dal gusto accattivante.

A cosa serve lo zenzero?

Lo zenzero ha innumerevoli proprietà: è un ottimo digestivo ad azione carminativa [1] ed è efficace contro nausea o diarrea. Stimola inoltre il metabolismo e, per questo, è noto anche come alimento "bruciagrassi"; svolge un'azione antinfiammatoria ed è un toccasana per sintomi influenzali, raffreddori, mal di gola; migliora la circolazione periferica e distende i muscoli candidandosi a pieno titolo tra gli ingredienti di una dieta sana.

Come si conserva lo zenzero?

La radice fresca di zenzero si conserva in frigorifero (meglio se in un contenitore ermetico) fino a una settimana. Per mantenerlo fresco più a lungo si può ricorrere al congelatore, magari sezionando la radice in piccoli pezzi monodose - oppure in piccole porzioni di zenzero grattugiato - da scongelare al momento dell'utilizzo. Pare che una delle possibilità sia anche quella di conservare il rizoma in un vaso pieno di sabbia lontano dall'umidità e dalla luce. Se si tratta invece di succo o centrifuga, occorre tenerla in frigorifero e consumarla entro un paio di giorni.

Come si usa lo zenzero?

Lo zenzero si può usare essiccato, in polvere, oppure fresco, magari grattugiato al momento su piatti e insalate. Si può inserire tra gli ingredienti di ricette salate [2], per cucinare arrostiti dal gusto esotico o insaporire il pesce tritandolo insieme a mandorle e prezzemolo; oppure si può usare per preparare dolci, come nel caso dei famosi biscotti pan di zenzero [3]. Lo zenzero è ottimo anche aggiunto a frutta o verdure in frullati e centrifughe per una dieta bruciagrassi [4]. Si può infine consumare tritato e lasciato in infusione in acqua calda con l'aggiunta di limone e miele per prevenire (o lenire) mal di gola e raffreddori, restituendo vitalità al sistema immunitario e all'apparato digerente.

Links

[1]

<http://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CC8QFj>

[2] <http://ricette.giallozafferano.it/ricette-con-lo-Zenzero/>

[3] [http://www.territori.coop.it/tre-spezie-non-possono-mancare-dolci-](http://www.territori.coop.it/tre-spezie-non-possono-mancare-dolci-feste.html?lookfor=pan%20di%20zenzero)

[feste.html?lookfor=pan%20di%20zenzero](http://www.territori.coop.it/tre-spezie-non-possono-mancare-dolci-feste.html?lookfor=pan%20di%20zenzero)

[4] http://www.repubblica.it/salute/alimentazione/2014/07/02/news/zenzero_re_della_dieta_brucia-grassi_ma_attenzione_alla_bresaola_non_attiva_il_metabolismo-90528588/