

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Jengibre, un condimento oriental

Tubérculo. De sabor intenso y algo picante, este rizoma se usa en la cocina en platos de carne, pescado, ensaladas y repostería



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
88	50	2	0	9,5
g	kcal	g	mg	g

ANDREA D. SANROMÁ

Infusión de jengibre, limón y canela



A. D. S. Es uno de los remedios caseros más recurridos para tratar el dolor de garganta. Las propiedades antiinflamatorias de esta raíz alivian las molestias ligeras. En otoño e invierno hay quien comienza la rutina de sustituir el café por té e infusiones, entre las que destaca la de jengibre con un poco de limón. El tercer elemento en esta combinación puede ser la miel, el favorito para los más golosos o la canela, que le aporta su dulzor característico. Su elaboración es muy sencilla. En un cazo, cuando el agua comience a hervir, se agrega un trocito pequeño de jengibre. Transcurrido un cuarto de hora se apaga el fuego y se deja reposar, después se le añade un poco de zumo de limón y canela. Se puede utilizar un poco de miel como endulzante natural.

Para quienes tienen prisa, la opción del microondas es algo más rápida aunque el sabor no es exactamente el mismo. Se calienta en la taza el agua y después se añaden unos trocitos pelados de jengibre y un chorro de limón. Se espera unos minutos y antes de beberlo se retiran los trocitos de la raíz de jengibre para que no molesten.

Hace no muchos años, encontrar raíces de jengibre no era tan habitual como hoy. El boom que ha protagonizado este tubérculo en los últimos tiempos ha propiciado que se puedan adquirir en los lineales de frutería de cualquier gran superficie. Gracias a sus beneficios y su peculiar sabor ha conseguido hacerse un hueco en el paladar y, aunque quizá sea en forma de infusión su consumo más generalizado, lo cierto es que el jengibre se utiliza en todo tipo de platos y guisos, incluyendo la repostería.

Llegó a Europa gracias al comercio de especias con la Antigua Roma. El historiador romano Plinio escribió sobre esta especia,

que se vendía muy cara y que en la Europa Medieval se convirtió en una de las más importantes del mercado.

El jengibre se puede consumir fresco, seco y en polvo y, además de destacar por sus usos en el campo medicinal, se ha incorporado como un condimento más en la elaboración de platos de todo tipo. En el caso de los pescados, como el salmón, la dorada o la corvina, se puede preparar un majado con ajos confitados y jengibre picado, perejil, cebollino, un chorro de aceite y un poco de zumo de limón.

Otras opciones para cocinar son las sopas, con verduras o pollo, ambas sugerencias casan bien con el jengibre. En el caso de las

verduras, se rehoga con el resto de ingredientes, como zanahoria, apio, coliflor y puerro, por ejemplo. Hay que tener en cuenta que con un poquito de este tubérculo es suficiente debido a la potencia que tiene su sabor.

Aunque, sin duda, una de las recetas más popularizadas, especialmente en navidades, es la de las galletas de jengibre. De hecho, el hombre de jengibre es una galleta con forma humana que suele glasearse con azúcar o chocolate. Especialmente familiar es esta galleta para los angloparlantes, en 1875 fue protagonista de un relato infantil en el que la galleta de jengibre horneada cobra vida y sale corriendo para sorpresa de todos.

Continuando con el recetario dulce, el jengibre confitado es una golosina que acaba enganchando y que también puede añadirse para decorar bizcochos o magdalenas. En este caso, solo hay que cortarlo en pequeños dados, cocerlo en agua hirviendo, escurrirlo y de nuevo cocinarlo en agua con azúcar y un poco de sal durante otros diez minutos. Se escurre bien y se extienden los trocitos en un plato con azúcar. A continuación, se colocan en una bandeja con papel de horno durante ocho horas hasta que se seque bien el azúcar y listo. Guardado correctamente en un envase hermético estas pequeñas gominolas aguantarán al menos tres o cuatro meses.

Un tubérculo con sorpresas

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El jengibre es una planta tropical de la familiar de las zingiberáceas, conocida como 'Zingiber officinale'. Realmente la parte que consumimos en nuestra dieta es el rizoma de esta planta, es decir la raíz'. Por tanto, es un tubérculo, que se consume tanto en su forma natural como en polvo. Cuando lo probamos, tiene un sabor picante-dulce y esto se debe a un compuesto activo que tiene (gingerol), que además es uno de los componentes que le confiere gran parte de sus propiedades saludables.

El aporte calórico es muy bajo, entorno a las 50 calorías por cada

100 gramos. Desde el punto de vista nutricional, el jengibre es rico en vitaminas como la vitamina C, la vitamina B9, B6.

Dentro de los minerales, los más importantes son el potasio y el magnesio. El potasio está presente en torno a los 300-400 mg por 100, representado esto casi un 10% de las recomendaciones diarias. Siendo un mineral que interviene en la función adecuada del sistema digestivo y permite la contracción muscular normal. El aporte de magnesio es de unos 30-40 miligramos, representando más de un 10% de las recomendaciones diarias, interviniendo en la

función nerviosa y muscular saludable. Por otra parte, este tubérculo tiene más de diez componentes bioactivos; entre ellos destacan los gingeroles, shogaoles y zingerones. A estos tres compuestos fenólicos se les atribuye muchos beneficios saludables como los antiinflamatorios, antieméticos y antiespasmódicos, siendo los más potentes los gingeroles, y los zingerones, los menos potentes.

En resumen, es un alimento con muy poco aporte calórico pero con un aporte interesante de magnesio, potasio, vitamina C y E, así como compuestos fenólicos y antiinflamatorios.