



Ficha 60:

JENGIBRE



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación

Definición

Según el Código Alimentario Argentino, en su capítulo XVI Artículo 1223, se entiende con el nombre de Jengibre el rizoma lavado y desecado del *Zingiber officinale* Roscoe, decorticado (Jengibre blanco o pelado) o no (Jengibre gris).

Historia

El jengibre es una raíz originaria del sudoeste asiático, más concretamente de China y parte de la India. Crece en casi cualquier clima tropical, por ello es que en la actualidad se le encuentra tan disperso. El jengibre no fue solo exclusivo del Asia, sino una vez traído hacia Europa fue usado por griegos y romanos, y ya en la caída del Imperio, fueron los árabes lo que se encargaron de su comercialización.

Los países orientales consideran aún al jengibre esencial en la dieta diaria, como preventivo de enfermedades y como colaborador de la digestión. El jengibre molido es utilizado para la elaboración del tradicional pan de Navidad, en la preparación de pasteles y galletitas, confituras, mermeladas, bebidas, así como en la obtención de la cerveza de jengibre. En Brasil actualmente se cultiva y exporta en pequeñas partidas a nuestro país. Existe también una variedad espontánea que crece en Japón, denominada "zimioja" de la cual no se conocen sus propiedades.

Esta planta es una de las más populares de la medicina tradicional china, y en ella el jengibre es conocido como Jiang, que significa "defender".



Descripción

El jengibre o Kion (*Zingiber officinale*) es una planta que pertenece a la familia de las Zingiberáceas. El nombre original *zingavera* es un vocablo sánscrito, que significa «en forma de cuerno».

Esta planta tuberosa posee un tallo redondo de 60-90 cm, aproximadamente, y con hojas lanceoladas muy delgadas. La parte más utilizada son sus rizomas. La presencia del gingerol (sustancia relacionada estructuralmente con la capsaicina y la piperina), le confiere un fuerte aroma.

El jengibre tiene un sabor picante, similar al del ajo, pero a diferencia de éste, no genera intolerancia a nivel digestivo. Las raíces viejas y secas tienen un sabor más fuerte. Normalmente solo se comercializan las raíces jóvenes y frescas en occidente, mientras que las viejas y secas se encuentran con bastante más facilidad en China.

Cultivo

Necesita mucho sol y también humedad elevada. Requiere suelos profundos, ricos en materia orgánica, aunque también prospera en los arenosos bien drenados. Es cultivado en la mayor parte de las regiones intertropicales del globo. Los principales países productores de jengibre son la India, Sri Lanka, China continental, Jamaica, Nigeria, Brasil, entre otros.

En Argentina los cultivos se realizan en la zona del noreste, particularmente en la provincia de Misiones. Desde la década del sesenta se mencionan áreas de producción pero con la radicación de colonias de pobladores de origen coreano. En los últimos años se incrementó su presencia en ferias y mercados regionales.

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 60

JENGIBRE

Composición Química

La composición química varía según el tipo y la calidad del jengibre. Como término medio se puede admitir la siguiente:

Agua	10.0 %
Proteínas	7.5 %
Lípidos	3.5 %
Esencia	2.0 %
Hidratos de Carbono (Almidón)	54.0 %
Celulosa	4.5 %
Sustancias extractivas no nitrogenadas	13.0 %
Cenizas	5.5%

Fuente: Universidad Nacional de La Plata.

Propiedades

Analgésico y antipirético

El jengibre contiene compuestos llamados gingeroles que actúan inhibiendo la síntesis y liberación de prostaglandinas, lo que podría reducir el dolor en personas con síntomas o que padecen enfermedades inflamatorias.

Efecto antioxidante

Los gingeroles que contiene el jengibre anularían la actividad de radicales libres, causantes de daño y envejecimiento celular precoz que contribuyen al desarrollo enfermedades como cáncer, diabetes, infartos, manchas en la piel, entre otras patologías, volviéndolos más simples e inocuos.

Efecto antitusivo y descongestivo

Actuaría sobre el sistema respiratorio disminuyendo en tiempo y forma la congestión y la tos ya que el jengibre posee enzimas proteolíticas que le confieren una acción antiinflamatoria.

Tendría acción antiespasmódica

Los gingeroles tienen un marcado efecto sobre la motilidad gastrointestinal por lo cual disminuiría síntomas estomacales y menstruales.

Efectos sobre el metabolismo

Se ha estudiado que podría reducir niveles elevados de colesterol.

Con respecto a la acción sobre la diabetes, inhibiría las enzimas del metabolismo de carbohidratos, aumentaría la liberación y sensibilidad de la insulina, y mejoraría los perfiles lipídicos.

Conservación

Se puede conservar en el refrigerador envuelto en papel aluminio hasta 3 semanas o en el freezer durante un año.

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 60

JENGIBRE

Uso culinario

Además de sus propiedades medicinales, el jengibre es una especia que complementa muchos platos. Lo mejor es usarlo en pequeñas cantidades por su sabor fuerte. Se puede utilizar en los adobos de carne y vegetales; o añadir el jengibre finamente picado para frituras, sopas y aderezos caseros para ensaladas. Para conseguir un sabor más fresco, se puede agregar el jengibre fresco molido a las sopas y a los platos de legumbres justo después de que se realice la cocción.



Recetas

Té de Jengibre

Ingredientes

Jengibre	1 rodaja
Limón	½ unidad
Agua	1 taza

Preparación

Rallar el jengibre. Colocar en un jarro con el agua y llevar a fuego lento durante 10 minutos. Agregar el jugo de ½ limón. Colar y servir.

Se puede endulzar con miel, edulcorantes, azúcar de libre elección.

Jengibre confitado con azúcar de caña

Ingredientes (4 porciones)

Jengibre fresco	500 g
Azúcar de caña	500 g
Agua	250 cc

Preparación

Pelar y cortar el jengibre en rodajas finas. Colocar las rodajas de jengibre en una olla y cubrir por completo con agua. Colocar la olla a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir y luego bajar la temperatura para cocinar a fuego lento durante una hora o hasta que esté blando. Luego escurrir y reservar.

Colocar en una olla el azúcar y el agua. Cuando el azúcar de caña se ha disuelto completamente en el agua, añadir las rodajas de jengibre y dejar que se cocine durante una hora a fuego lento. Para confitar el jengibre adecuadamente, dejar la olla prácticamente tapada. Pasada esta primera hora, destapar la olla y dejar que el jengibre se siga cocinando en el azúcar durante otra hora.

El jengibre cristalizado está listo cuando haya absorbido casi todo el almíbar de caña. Retirar del fuego y colocar sobre papel vegetal para dejar que se enfríe por completo. Rebozar con azúcar blanca, morena, rubia según preferencia.



Bibliografía

- Código Alimentario Argentino. Capítulo XVI, Artículo 1223. Disponible en: http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Marco_Regulatorio/ultimas%20modificaciones/Capitulo_XVI.pdf
- Stephen, Fulder. "El Libro del Jengibre", Barcelona España, Ediciones Martines Roca, 1998.

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 60

JENGIBRE

- Jengibre (*Zingiber officinale* Roscoe) y su uso en el tratamiento del dolor. Julio Cesar Gonzalez Nonato. Cuernavaca, Morelos, Mexico. 2009.
- María A. ROSELLA, Graciela B. de PFIRTER y Eloy L. MANDRIL, Jengibre (*Zingiber officinale* Roscoe, Zingiberaceae): Etnofarmacognosia, Cultivo, Composición Química y Farmacología Laboratorio de Farmacognosia, Área Biología Vegetal y Productos Naturales, División Farmacia, Departamento de Ciencias Bio lógicas, Facultad de Ciencias Exactas, Universidad Nacional de La Plata, Acta Farm. Bonaerense 15 (1): 35-42 (1996). Disponible en: http://www.latamjpharm.org/trabajos/15/1/LAJOP_15_1_2_1_90QQX1W51C.pdf
- Faculty of Pharmacy, The University of Sydney, Sydney, NSW 2006, Australia
- *Basil D. Roufogalis: Email: ua.ude.yendys@silagofuor.lisab
- Academic Editor: I-Min Liu
- La enciclopedia de las plantas medicinales. Andrew Chevallier, 1996