

Jengibre

Presente en nuestra cocina desde que tenemos memoria, el jengibre (*Zingiber officinale*) es un rizoma perteneciente a la familia de las zingiberáceas. Originario de Asia, ha formado parte de la cultura alimenticia y medicinal en China; además, de ser el principal productor de jengibre a nivel mundial, seguido por la India. Aclamado por sus propiedades y su fácil cultivo al llegar a Europa, se convirtió en gran aliado de griegos y romanos por sus múltiples propiedades. No fue hasta el siglo XVI cuando los españoles lo trajeron a México, donde logró expandirse hasta convertirse en una de las especies que no pueden faltar en nuestras cocinas.

Cultivo de Jengibre

La manera más sencilla de cultivar jengibre es poniendo a remojar toda la noche trozos de este en agua limpia, al día siguiente, quitarles el exceso de agua y guardarlos en una bolsa de plástico oscura o cubrirla con algún trapo; esto se hace con la finalidad de promover el crecimiento de brotes para poder sembrarlos. Los trozos de jengibre con brotes no deben cubrirse por completo de sustrato, se deben poner sobre el sustrato hasta la mitad, de manera horizontal y dejar descubiertos. Así, conforme comience a desarrollar raíces y los brotes sean más grandes, este comenzará a enterrarse por sí solo.

Este tubérculo no requiere de grandes cuidados ni mantenimientos, ya que lo podemos cultivar dentro de casa para evitar que muera por cambios de temperatura, pues no tolera las heladas ni el sol directo; para lograr un óptimo crecimiento, la temperatura deberá ser de 20 - 21°C. Si nuestro sustrato es muy compacto, este no crecerá, pues le gusta un sustrato bien aireado y con buen drenaje. Debemos tener en cuenta que es un cultivo que requiere de humedad, por lo que los riegos deben ser ligeros y constantes para evitar que se encharque y se pudra la raíz, evitando mojar la parte superficial del jengibre para no humedecer de más nuestro cultivo.

Aporte Nutricional

El jengibre contiene una gran cantidad de componentes benéficos para el buen funcionamiento del organismo. Algunos aminoácidos presentes son:

- Arginina

Estimula la producción de linfocitos

Favorece el correcto funcionamiento del hígado

Favorece la circulación sanguínea y eliminación de sustancias tóxicas

- Asparagina

Al hidrolizarse, da lugar al ácido aspártico, el cual es un desintoxicante sanguíneo

Interfiere en el correcto funcionamiento del sistema nervioso central

- Histidina

Estimula la producción de jugos digestivos

Promueve formación de glóbulos rojos y blancos

Regenera tejidos

Tiene propiedades vasodilatadoras

- Leucina

Cicatrizante

Interviene en el desarrollo de tejido muscular

Regula niveles de azúcar en la sangre

- Lisina

Formación de colágeno

Necesaria para la producción de anticuerpos, enzimas y hormonas

Regula la absorción y distribución de calcio

También presenta:

- Fibra
- Grasas
- Minerales como: Aluminio, boro, cromo, cobalto, manganeso, fósforo, silicio y zinc

- Vitaminas (en su mayoría vitamina C)

Uso Medicinal

Los compuestos presentes en este tubérculo aportan una gran cantidad de efectos benéficos a nuestro organismo y, es por eso, que el jengibre ha sido parte de la medicina herbácea durante los siglos.

Puede emplearse tanto interna como externamente, consumirse crudo o cocido, en infusiones, platillos, jugos, etc. El compuesto activo que le da el sabor picante este es el gingerol, al momento de cocerlo, se convierte en zingerona y aporta un sabor más suave.

Es empleado para aliviar:

- Antibiótico
- Antioxidante
- Antivomitivo
- Descongestivo
- Desinflamatorio
- Enfermedades respiratorias
- Mal aliento
- Problemas digestivos
- Problemas estomacales
- Resfriados
- Salivación

Ahora que ya sabes más sobre lo fácil que es cultivar el jengibre, sus propiedades y todos los usos que se le pueden dar, asegúrate de que no te falte nunca en tu huerto ni en tus platillos para poder gozar de una dieta más rica, equilibrada y natural. Sin mencionar que es un excelente remedio para aumentar la temperatura corporal esta época de frío.

Referencias bibliográficas

Como cultivar jengibre en casa. (2014). Ecoagricultor. Recuperado el 4 de diciembre de 2018 de: <https://www.ecoagricultor.com/como-cultivar-jengibre-en-casa/>

JENGIBRE. (2017). Ministerio de Agroindustria. Presidencia de la Nación. [archivo PDF]. Recuperado el 4 de diciembre de 2018 de: http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_60_Jengibre.pdf

Neeru B., Mostafa I. W., Mohamed E.M., Amanat A. (2013). *Ginger: A functional herb.* [archivo PDF]. Recuperado el 4 de diciembre de 2018 de: https://www.researchgate.net/publication/257416254_Ginger_A_functional_herb

Propiedades medicinales del jengibre. Botánica online. Recuperado el 4 de diciembre de 2018 de: <https://www.botanical-online.com/medicinalsgengibre.htm>

Suruchi Yadav et al. (2016). *Ginger medicinal uses and benefits.* [archivo PDF]. European Journal of Pharmaceutical and Medical Research. Recuperado el 4 de diciembre de 2018 de: http://www.ejpmr.com/admin/assets/article_issue/1467269637.pdf

Zingiber Officinale Extract. Fitoterapia. [archivo PDF]. Natura Foundation. Recuperado el 4 de diciembre de 2018 de:

file:///C:/Users/El%20Rincon%20Verde/Downloads/zingiber_officinale_extract_160901.pdf