

ZENZERO

LA SPEZIA DELLE MERAVIGLIE

Antinfiammatorio e antiage, è efficace anche come digestivo e contro il mal d'auto

di Valeria Ghitti

SCEGLILO COSÌ

Lo zenzero è una pianta di cui consumiamo il rizoma, cioè la radice, nella quale si concentrano le sostanze nutritive. «Nodoso e bitorzolato, fresco lo trovi in vendita generalmente intero, con la scorza (detto zenzero grigio anche se appare di colore beige) o già decorticato (bianco)» dice Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. «Il primo si conserva più a lungo, anche 3 settimane, in frigo, avvolto nella carta».

TOGLIE LA NAUSEA

Ricco di antiossidanti, mucillagini, resine, oli essenziali, oltre che sali e vitamine, lo zenzero deve gran parte delle sue proprietà benefiche al gingerolo, responsabile anche del tipico sapore pungente e piccante. «È nota, in particolare, la sua azione contro la nausea, sia quella causata da cure chemioterapiche, sia quella da cinetosi, cioè il mal d'auto o il mal di mare» spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. Per stare meglio basta masticare un pezzetto di radice durante il viaggio o sorseggiare una tisana quando avverti gli attacchi. Funziona bene anche in caso di nausea gravidica, a patto di non esagerare con le quantità. «Aggiunto ai cibi, velocizza la digestione e riduce la formazione di aria nell'intestino», sottolinea l'esperta.

SPEGNE LA GOLA IN FIAMME

Se soffri di mal di gola, succhia un pezzetto di zenzero, per calmare i sintomi. «È un ottimo antinfiammatorio, che puoi sfruttare anche con una tisana fatta con buccia di limone, zenzero fresco grattugiato e un pezzettino di peperoncino, ma non a stomaco vuoto se soffri di gastrite, perché aumenta la produzione di succhi gastrici», avverte la nutrizionista. E se vuoi una pelle giovane, aromatizza i tuoi piatti con questa spezia, perché è fonte di antiossidanti che contrastano i radicali liberi.

VALORI NUTRIZIONALI
Un etto di zenzero fornisce 0,8 g di grassi, 18 g di carboidrati, 2 g di fibre, 415 mg di potassio, 5 mg di vitamina C e 80 calorie.

INTERO HA PIÙ SAPORE



FRESCO

Venduto di solito intero, ha aroma pungente e sapore intenso. Ottimo da mangiare a pezzetti, ma anche grattugiato, centrifugato o candito.



ESSICCATO

Lo trovi generalmente in polvere. Costa meno e si conserva più a lungo del fresco, ma ha gusto più leggero. È ideale nella preparazione di tisane.