



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

Zenzero

L'aspezia,
filosofale!

Chiudete gli occhi e assaporando una bevanda fredda o calda a base di zenzero immaginate ciò che vi circonda! Ebbene lo zenzero è il richiamo alle radici, il richiamo a ritmi lenti e appaganti della nostra vita.

Lo zenzero o ginger (*Zingiber officinalis* - nome scientifico) è una radice dalle mille proprietà, che

LO ZENZERO
○ GINGER
(*ZINGIBER OFFICINALIS* -
NOME SCIENTIFICO)
È UNA **RADICE**
DALLE **MILLE**
PROPRIETÀ

viene impiegata da millenni nelle pratiche ayurvediche orientali. Di origine orientale solo ora si sta diffondendo in occidente dove viene impiegata in campo culinario per insaporire dolci e pietanze diverse, o nel settore delle bevande.

Lo zenzero è una pianta che appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae, della quale fa parte anche la curcuma, ed è originario del Sud-est asiatico, in particolare India e Cina, dove da millenni viene utilizzato per scopi alimentari e medici. Nei Paesi occidentali lo *Zingiber officinalis* è arrivato già

nel Medioevo, ma fino a qualche tempo fa era presente quasi esclusivamente come polvere ottenuta dalla radice essiccata e poi tritata finemente. Oggi viene coltivato anche in altre zone del mondo e lo si trova facilmente nei nostri supermercati anche come **radice fresca**. Lo si trova in diverse versioni, fresco, sotto forma di compresse, oli essenziali e in polvere. Lo zenzero fresco si presenta come una radice nodosa di un colore chiaro beige e con la polpa bianca e soda. Lo zenzero in polvere ha meno sapore di quello fresco, ma, sotto l'aspetto dei principi attivi non ci sono grandi differenze. La parte che viene usata dello zenzero fresco si chiama rizoma e può essere molto cara con un tempo di conservazione li-

OGGI
LO **ZENZERO**
È LA SPEZIA
PIÙ COLTIVATA
MA ANCHE
LA **PIÙ**
STUDIATA

mitato. Mentre lo zenzero in polvere costa sicuramente meno e lo si può conservare per molto tempo. Oggi lo zenzero è la spezia più coltivata, ma anche la più studiata.

Lo zenzero è composto per il 78% da acqua, da carboidrati, dallo 0,8% di grassi, dall'1,8% di proteine, dall'1,7% di zuccheri, dal 3% di fibre alimentari e dallo 0,7% di ceneri. Ricca di minerali come il calcio, fosforo, magnesio, potassio, zinco selenio etc...

Le vitamine presenti sono del gruppo B, c K e J.

La spezia dalle mille virtù

Lo zenzero è composto da oltre 300 elementi fra pectine, fenoli, mucillagini, antiossidanti ognuno dei quali ha un **effetto benefico** sull'organismo. Seppur la ricerca scientifica non ha ancora ben definito tutte le virtù, il campo medi-

cale è concorde nell'affermare che lo zenzero è davvero molto efficace per contrastare le infezioni gastriche, la dispepsia, la nausea e il vomito, il meteorismo e la flatulenza, ma anche le disfunzioni circolatorie, ricchissimo di virtù toniche e antiossidanti.

Questa fantastica spezia aiuta a velocizzare i processi digestivi, ma può anche aumentare l'appetito stimolando la produzione di succhi gastrici. Il **gingerolo** uno dei principi attivi del rizoma aiuta a ripristinare la giusta acidità gastrointestinale, favorendo l'eliminazione dei gas intestinali e contrastandone la nuova formazione. Come tutte le piante officinali, lo zenzero deve essere usato con molta attenzione senza abusarne altrimenti potrebbe avere effetti negativi e non benefici. I soggetti allergici alla pianta si accorgeranno dell'intolleranza per l'arrossamento della pelle, prurito ed eruzioni cutanee, non è nulla di grave: lo zenzero non è tossico, ma può produrre questi fastidi e manifestazioni allergiche.

Le donne in gravidanza non dovrebbero assolutamente assumere lo zenzero che, benché abbia proprietà antivomiche e antiemetiche marcate, potrebbe essere pericoloso per il bambino perché il gingerolo ha anche proprietà abortive che stimolano le contrazioni uterine e la dilatazione.

Alcuni principi attivi dello zenzero agiscono sulla circolazione sanguigna, sul cuore e la pressione. Chi soffre di patologie cardiovascolari e di ipo o ipertensione dovrebbe consultare il proprio medico prima di assumere questa spezia.

Nella medicina asiatica, lo zenze-

LA RICETTA

BAVARESE

**ALLO CHAMPAGNE,
ZENZERO E LIME
SENZA GLUTINE**



Ingredienti

300 g champagne
200 g tuorli
200 g zucchero d'uva in
forma cristallina
20 g gelatina in fogli
1000 g panna semi-
montata
3 g zenzero fresco tritato
e frullato
5 g zeste di lime fresco

Preparazione

Scaldare lo champagne a 85°C. Versarlo sui tuorli sbattuti con lo zucchero. Raffreddare velocemente fino a 60°. Unire gelatina in fogli. Alleggerire con panna precedentemente aromatizzata con zenzero e lime.

ro è considerato una spezia “calda”, tanto che in oriente, la radice è considerata una sorta di **“viagra naturale”**, un cibo afrodisiaco. In associazione con il Ginseng e l’E-leuterococco, lo zenzero si impiega nelle astenie sessuali.

Per ottenere il massimo dei benefici, quanto zenzero bisognerebbe assumere ogni giorno? Generalmente si consiglia una quantità di radice fresca che può variare tra i 5 e i 10 grammi giornalieri, mentre per la polvere 1/3 grammi al giorno.

Goderne in cucina

Sicuramente l’utilizzo dello zenzero fresco aiuta a goderne tutti i principi sia olfattivi che gustativi. Il suo carattere speziato/piccante (gingerolo) dona ai piatti sia dolci che salati un **tono orientale**. Se usato in giuste dosi, lo zenzero non è coprente e non prende il sopravvento sui piatti, ma al contrario riesce a esaltare gli aromi primari del piatto stesso.



Le applicazioni

Il più delle volte vi converrà grattugiare. Lo zenzero si sposa bene su primi piatti, su carpacci di pesce unito a una spolveratina di lime. Un po’ di acidità che insieme al fresco dello zenzero manterrà “sveglio” il palato.

Nelle vellutate, con accostamenti un po’ più autunnali come la zucca. Ma anche nelle maionesi vegan a base di bevanda di soia, limone e zenzero, deliziosissime da spalmare su una fetta di pane integrale tostata.

Lo zenzero sicuramente non può mancare nei centrifugati a base di frutta e verdura, e certamente nella pasticceria in genere per realizzare biscotti, creme, torte ma anche panettoni speziati che fanno tanto natale.

CURIOSITÀ!

In **Africa** lo zenzero viene assunto dalle popolazioni nella lotta **contro le zanzare**, come deterrente per le loro fastidiose punture.

In **Birmania**, la radice viene fatta bollire unitamente ad una sostanza zuccherina ricavata dall’albero della palma; questo composto viene assunto per **prevenire l’influenza** ed i malanni ad essa legati.

In **Cina**, la radice viene fatta a fette e bollita in acqua zuccherata come cura per il **raffreddore**.

Nelle **Filippine**, invece, viene masticato al fine di **allontanare gli spiriti maligni**.

LA RICETTA

ZENZERO

CANDITO SENZA GLUTINE VEGAN



Ingredienti

250 g zenzero fresco sbucciato
450 g zucchero d’uva in forma cristallina
65 g acqua

Preparazione

Tagliate lo zenzero a fette. In una casseruola mescolate le fette con 400 g di zucchero. Versateci l’acqua. Scaldate a fuoco basso finché lo zucchero si scioglie, poi lasciate cuocere a fuoco lento per 1h, mescolando di tanto in tanto. Con la rimanente parte di zucchero coprite le fette di zenzero.

