

Els sabors del món

Segona edició!



El gingebre

Grup
d'aliments:
condiments

El gingebre s'usa com a espècia. La seva arrel gruixuda proporciona als aliments un gust dolç i intensament aromàtic. Conté una substància anomenada *gingerol*, que és el responsable del sabor picant d'aquest condiment.

La planta del gingebre procedeix de les zones tropicals del sud d'Àsia. El gingebre s'ha utilitzat durant molts anys amb fins curatius gràcies als seus components. Segons indiquen els tractats de medicina tradicional xinesa i ayurvèdica (Índia), és un bon tractament per combatre les males digestions i els gasos que van acompanyats de marejos, nàusees i vòmits.

El gingebre és molt popular a les illes caribenyes, i la varietat jamaicana és apreciada pel seu sabor fort. Actualment, aquesta illa proporciona la major part de la producció mundial, seguida per l'Índia, l'Àfrica i la Xina.



Entre fogons

El gingebre té un gust dolç i intensament aromàtic, de manera que s'empra fresc o en pols. S'adapta a moltes elaboracions, tant dolces com salades. Com a condiment s'utilitza en salses, com la de soja o curri, sopes i cremes, carns, aus, hortalisses, i peixos i derivats com el sushi i el marisc. També es fa servir per aromatitzar postres de fruita, per elaborar rebosteria o en infusions. El gingebre també s'usa com a oli essencial o en càpsules.



Ric en:

vitamines i minerals però en poca quantitat

Aliments similars:

galanga (fresca), nou moscada i canyella (en pols)

Sabies que...

el gingebre es fa servir
en la medicina xinesa,
japonesa i hindú?