7# Gínjol

(Ziziphus jujuba Mill.)

Parts consumides: fruits

Descripció

El ginjoler (Ziziphus jujuba) és un arbust o petit arbre de la família de les ramnàcies. Es pensa que és originari del centre i sud de la Xina tot i que es conrea a diversos països de la conca mediterrània des de temps molt antics. És un dels fruits de la dieta mediterrània en l'època clàssica, i ja va ser mencionat per l'historiador i geògraf grec Heròdot al segle V aC.

És un arbre caducifoli que pot arribar a fer uns 10 metres d'altura. El fruit és el gínjol, una drupa comestible de forma el·lipsoïdal o globosa, de color rogenc o marró quan és madura cap al setembre i que té un sol pinyol. D'aspecte molt similar a una pruna, el seu gust recorda més aviat al de la poma. Els gínjols són apreciats pel seu valor nutritiu com a fruita, natural o assecada. El gínjol ha donat lloc a les següents expressions en català: «Més content (o trempat o eixerit) que un gínjol».

Entre fogons

Tot i que actualment el seu consum és molt reduït a les zones urbanes del nostre país, encara és costum menjar-ne a la tardor al Baix Ebre i Montsià, a molts llocs rurals del País Valencià i a la regió de Múrcia. La manera de fer preparacions culinàries amb gínjols és similar a les que es fan amb la poma i també les prunes, ja siguin dolces o salades. A la Xina i Corea hi ha diversos tipus de te fets amb gínjol, així com vinagres, adobats i begudes amb alcohol o sense. Amb el gínjol es pot preparar l'allioli de gínjol, molt adient per acompanyar verdures bullides. En molts països es mengen directament, com a postres o aperitiu.

Ric en:

Sucres i mucílags i contenen una important quantitat de vitamina C

Aliments similars

Pruna, poma i dàtil

Sabies que...

A casa nostra, els seus fruits han estat emprats com a expectorant i per a usos tòpics? A més, la fusta del ginjoler s'utilitza per fer instruments musicals com ara les gralles i les tenores, i les arrels per reduir la febre.

© creative commons

Organitza: Fondo Comerç

Amb la col·laboració de: Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet · Consorci per a la Normalització Lingüística · Generalitat de Catalunya Departament de Cultura · Diputació Barcelona xarxa de municipis · Institut Botànic · Campus de l'Alimentació · Universitat de Barcelona