

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Lo zenzero

In Cina e tra le popolazioni orientali lo zenzero è apprezzato da migliaia di anni. Da noi è noto, soprattutto, come bevanda dissetante con il nome di ginger. Di questa pianta si utilizza la radice che ha un profumo pungente ma gradevole e un sapore leggermente piccante. In India, dove lo zenzero è un ingrediente del famoso curry, se ne produce il 35 per cento del totale mondiale.

Lo zenzero è stimolante ed energetico e, usato in cucina come aromatizzante di diverse pietanze, favorisce la digestione. Molti studi hanno confermato le proprietà benefiche di questa spezie che ha un forte potere antiossidante ed è utile per combattere l'inappetenza, il meteorismo e il gonfiore intestinale. Soprattutto è molto efficace come rimedio naturale contro il mal d'auto, il mal di mare e la nausea. È stato dimostrato un certo effetto protettivo dello zenzero per chi soffre di gastrite. È sempre consigliabile un uso moderato di questa spezie che svolgerebbe una certa azione antinfiammatoria. Secondo uno studio pubblicato recentemente dal *British Journal of Nutrition*, lo zenzero avrebbe dimostrato, persino, proprietà antitumorali. Si può assumere in capsule oppure si può allestire una tisana allo zenzero, la cosiddetta "tisana del buon umore": si mettono fettine di zenzero in infusione, si aggiunge limone o un pizzico di cannella e si condisce con miele. ■