



Conoscere le erbe

Zenzero

Zingiber officinale

Lo zenzero, una pianta con caratteristiche notevoli, conferirebbe addirittura poteri magici agli sciamani.



Storia, botanica e cultura

Utilizzato già da millenni come preziosa pianta officinale, in Europa lo zenzero viene citato solo nell'epoca imperiale romana, presso i dioscuro.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Lo zenzero è molto più che una spezia per il riscaldante vin brûlé o i biscotti di Natale.



Ricetta

Curry di pollo e zucca con zenzero



Cenni storici – Zenzero

Lo zenzero, il tubero bitorzoluto proveniente dalle foreste pluviali tropicali, viene utilizzato da millenni in tutto il mondo come spezia e pianta officinale.

Nella medicina ayurvedica indiana, il *Zingiber officinale* è noto come vishwabhesaj = «rimedio universale».

Già agli apprendisti sciamani veniva spalmata sulle palpebre una miscela di zenzero e tabacco affinché potessero vedere gli spiriti della foresta.

Pare che le prime radici di zenzero siano state portate in Europa dai marinai attraverso le vie commerciali allora battutissime e che nell'antica Roma venissero trattate addirittura come «merce da tassare». Non è noto dalla storia se l'effetto riscaldante dello zenzero abbia dato il nome al vin brûlé.

Botanica e cultura

Nome: Zenzero - *Zingiber officinale* (Zingiberaceae)

Nomi popolari: zingiberi (greco antico)

Lo zenzero è una pianta perenne erbosa, simile alla canna, che risiede nelle zone tropicali dell'Asia. A questo genere appartengono circa 100 diverse specie, che però come piante selvatiche – almeno per quanto riguarda il *Zingiber officinale* – non si trovano più spesso.

La pianta, che raggiunge 1 metro e ½ di altezza, richiede un calore costante e molta umidità e oggi viene coltivata in quasi tutti i paesi tropicali – in particolare in Giamaica – come coltura annuale.

La riproduzione dello zenzero si effettua mediante talea dei rizomi radicali in tarda primavera. Le piante richiedono una fase di crescita di 10 mesi per sviluppare rizomi belli e forti di alta qualità.

Si utilizzano i rizomi raccolti dopo l'avvizzimento delle foglie.

In commercio lo zenzero si trova con o senza buccia.

Per produrre lo zenzero sbucciato o «bianco», la corteccia ricca di sughero viene sbucciata a mano o a macchina.

Lo zenzero ha un sapore aromatico, piccante e ardente che può piacere o non piacere affatto.



Impiego nella medicina naturale

Come «rimedio universale», lo zenzero (*Zingiber officinale*) viene impiegato internamente in caso di chinetosi, disturbi della digestione, coliche, raffreddori, tosse e influenza e per disturbi di ogni sorta. A questo punto, desideriamo ricordare che lo zenzero non deve essere utilizzato da pazienti con malattie dermatologiche infiammatorie e ulcere dell'apparato digerente.

Nella farmacia naturale con i rimedi della nonna, si legge che il tè con lo zenzero è un rimedio veloce in caso di freddo e gelo poiché ha un effetto riscaldante sul corpo.

L'utilizzo esterno è invece consigliato in caso di crampi, reumatismi e distorsioni.

Nella medicina ayurvedica e cinese, lo zenzero è fondamentale e in questi paesi viene utilizzato in numerosi medicinali naturali. In questa sede si deve ancora ricordare che dai rizomi radicali del *Zingiber zerumet*, una specie che vive in Cina, si ricava la citotossina *Zerumbone* che in Cina viene impiegata per curare il cancro.

Impiego in cucina

Lo zenzero conferisce ai cibi un sapore particolarmente piccante che divide le opinioni. I giovani rizomi radicali freschi non vengono solo utilizzati per aromatizzare il vin brûlé e i biscotti di Natale. Lo zenzero conferisce una speciale nota speziata e aromatica a marinate, zuppe, curry, ma anche a sott'aceti, chutney e ricette di carne e pesce.

Da noi sono noti anche i cioccolatini canditi allo zenzero, a volte davvero piccanti, i dolci, i biscotti e le cioccolate.

L'olio aromatico di zenzero viene utilizzato dall'industria alimentare tra l'altro anche per le bevande analcoliche, per i tonici corroboranti e per le tisane alle erbe.



Ricetta

Curry di pollo e zucca con zenzero

per 2 persone

1-2 cucchiari	di olio d'oliva
1	cipolla
1	spicchio d'aglio
10-15 g	di zenzero
½ cucchiaino	di curcuma
½ cucchiaino	di curry in polvere
200 g	di petto di pollo
300 g	di zucca sbucciata (del tipo duro, ad es. Potimarron o zucca moscata)
1 dl	d'acqua
200 g	di latte di cocco
un po'	di sale
una manciata	di anacardi

- Sbucciare la cipolla e l'aglio e tritarli finemente.
- Con un cucchiaino da tè, togliere la buccia dello zenzero e grattugiarlo finemente.
- Tagliare la zucca a dadini.
- Tagliare il petto di pollo a pezzetti.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Aggiungere la cipolla, l'aglio, lo zenzero, la curcuma e i dadini di petto di pollo e fare soffriggere leggermente. Aggiungere i dadini di zucca. Cospargere con l'acqua. Coprire la padella e fare cuocere il tutto a fiamma bassa per 5 minuti.
- Tostare leggermente gli anacardi nella padella asciutta.
- Aggiungere al tutto il latte di cocco. Insaporire con un po' di sale. Cospargere con gli anacardi e servire immediatamente.

Consiglio: può essere servito con il riso o la pasta fresca.

