



Lo Zenzero

Pianta originaria dell'estremo oriente caratterizzata da un sapore pungente, viene utilizzata principalmente come spezia.

In cucina può essere consumato fresco o in polvere, cotto o crudo; può essere grattugiato oppure tagliato a listarelle; può essere utilizzato nelle tisane e nei dolci; insomma è un ingrediente molto versatile!

Oggi lo zenzero è al centro dell'attenzione poiché risulta essere molto benefico e curativo per la salute.

Ma quali sono le proprietà benefiche di questa pianta?

- Aiuta la digestione
- Contrasta la nausea
- Previene il raffreddore e calma la tosse
- Riduce i dolori artrici
- E' efficace contro il diabete
- Calma i dolori mestruali
- Allevia il mal di testa
- Distende i muscoli



Come utilizzarlo

Lo zenzero si può trovare in diverse varianti: fresco nel reparto ortofrutta, essicato, candito, in polvere, cristallizzato e in salamoia nel reparto spezie del supermercato.

Come per tutte le spezie è opportuno prediligere il suo utilizzo nella versione fresca in quanto mantiene intatte le sue proprietà.

Lo zenzero si abbina benissimo alla noce moscata e alla cannella, con le quali crea un'esplosione di sapori davvero particolare. Ottimo anche con miele, zucchero, cioccolato e noci.

Per quanto riguarda i piatti salati è ottimo insieme al curry e come accompagnamento alla carne e al pesce.

Curiosità

Lo zenzero esiste fin dall'antichità, pensate che era molto amato da Confucio perchè schiariva la mente ed eliminava le impurità. Molto caro a greci e romani che però per consumarlo dovevano pagare forti tasse. Pitagora lo considerava un antidoto contro il morso dei serpenti.

[Read More](#)
