

## Lo zenzero cura lo stomaco e scioglie i grassi, anche quello addominale.



Lo zenzero è una pianta erbacea **perenne** di cui si utilizzano le radici fresche o essiccate. È originario dell'Asia ed arrivò in Europa all'epoca dei Romani. Contiene olio essenziale, gingerina, zingerone, resine e mucillagini, che conferiscono alla radice le sue proprietà medicinali. Di recente alcuni ricercatori dell'Università hanno messo in evidenza le qualità antiossidanti dello zenzero, oltre che proprietà antitumorali; esso infatti avrebbe una funzione protettiva contro i tumori del colon retto. Inoltre, possiede un effetto termogenico, ossia produce calore e fa bruciare calorie. Ciò lo rende adatto per chi vuol dimagrire, purché usato nell'ambito di una dieta equilibrata.

### Zenzero e salute

È aromatizzante, aperitivo, digestivo (favorisce soprattutto la digestione di carboidrati e proteine), stimolante, antireumatico; elimina i gas intestinali; migliora la circolazione sanguigna e allevia il mal di denti e il mal di testa. È efficace nell'affaticamento e nelle sindromi da perdita di memoria (usato regolarmente come condimento). Può essere adoperato per favorire la crescita della flora batterica intestinale e contrastare così colite, stitichezza e diarrea.

È utile per **contrastare la nausea**, in particolare quella dovuta a viaggi (mal d'**auto**, mal di mare ecc.) e alla gravidanza. Anche i crampi provocati da dolori di stomaco o da dolori muscolari sono alleviati dal consumo regolare di questa spezia.

### Come inserirlo nella dieta quotidiana

In cucina si adoperava lo zenzero fresco o in polvere per aromatizzare zuppe, pesce, verdure, dolci (biscotti, pan di spezie, pan pepato ecc.). Viene impiegato nella fabbricazione di liquori, sciroppi e birra; nella cucina indiana entra nella composizione del **curry**. Può essere candito. Ma per usufruire delle sue proprietà antinausea e dimagranti, basta semplicemente masticare un pezzettino di radice fresca di zenzero all'occorrenza o più volte al dì.

### Fresco o essiccato?

Sarebbe meglio usare la spezia fresca (è una caratteristica dello zenzero quella di perdere il suo speciale aroma pungente durante il processo di macinazione e col passare del tempo) e conservarla in contenitori sottovuoto in un luogo fresco, buio e asciutto. Ricordiamo però che anche la polvere di radice è efficace come rimedio naturale, anche con meno sapore.

### Quanto ne basta?

Dovrebbero bastare 500-2000 mg di radice di zenzero in polvere prima di ogni pasto principale per ottenere ottimi risultati.

### Una ricetta: frullato di mela e zenzero

Questo succo abbina le proprietà antiossidanti della mela a quelle toniche e stimolanti dello zenzero. Per prepararlo, centrifuga 4 mele rosse con la buccia e 10 centimetri di zenzero fresco tagliato a fettine. Metti in un bicchiere, aggiungendo miele a piacere e due foglie di menta spezzettata.

### La variante

Utilizza sciroppo d'acero al posto del miele e pere in sostituzione delle mele. Oppure, miscelare un centrifugato di mela con una manciata di mirtilli. Con questo drink (adatto soprattutto a chi pratica sport) si fa il pieno di vitamine, liquidi ed energia.