Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Lo zenzero aiuta contro il raffreddore?

Lun 08/01/2018 - 10:21

Mangiare, bere e altre delizie – lo sapevate che ...?

Lo zenzero (zingiber officinale) è noto per il suo forte sapore aromatico e piccante. In cucina il germoglio sotterraneo della pianta dello zenzero, il cosiddetto rizoma, trova impiego per esempio come spezia per le zuppe o in miscele di tè. Per un tè allo zenzero servono due cucchiai di zenzero fresco grattugiato, che va scaldato in un litro d'acqua, fatto cuocere a fuoco lento per dieci minuti e successivamente setacciato.

Allo zenzero, che è ricco di sostanze vegetali secondarie, tra cui sostanze amare e piccanti, vengono attribuite proprietà antiossidanti, antibatteriche, antivirali e antinfiammatorie, inoltre esso fungerebbe da rimedio contro la nausea, il vomito e la mancanza di appetito e favorirebbe la formazione di succhi gastrici. Nella medicina tradizionale cinese (MTC) lo zenzero viene utilizzato per il trattamento di reumatismi, dolori muscolari e raffreddori, e anche in Europa lo si riconosce sempre più come rimedio contro i disturbi gastrointestinali e la nausea. Non è stata ancora scientificamente dimostrata, invece, la sua funzione preventiva contro il raffreddore, tuttavia si assume che le sostanze piccanti in esso contenute riscaldino il corpo dall'interno e favoriscano l'irrorazione della mucosa, il che a sua volta ostacolerebbe l'ingresso di agenti patogeni.

Lo zenzero cresce nelle regioni tropicali e subtropicali. Il maggior produttore è l'India, anche se il principale paese d'esportazione è la Cina. In passato lo zenzero cinese fece notizia per una presenza in parte eccessiva di pesticidi nelle piante.