

Gengibre: uma raiz milenar!

O gengibre é uma das plantas medicinais mais antigas do mundo. Popularmente é muito utilizado no combate às dores de garganta, gripes e resfriados. Mas também é uma especiaria muito apreciada na culinária há mais de 5000 anos.

É uma raiz originária da Ásia, de onde se difundiu para as regiões tropicais de todo o mundo. Seus efeitos anti-inflamatórios e bactericidas já são bem comprovados, auxiliando no combate a vírus e bactérias alojados no organismo. Em estudos recentes ele tem demonstrado suas propriedades digestivas e probióticas. Por isso é muito indicado também para náuseas e enjoos tanto da gravidez quanto de tratamentos quimioterápicos e alivia desconfortos gástricos. E por não agir no sistema nervoso, não provoca efeitos colaterais causados por medicamentos como a sonolência.

Na gastronomia, recomenda-se escolher o gengibre com pele sem rugas, assim evita-se que ele esteja fibroso e seco em seu interior. A escolha de gengibres mais novos garante um gosto mais suave. Aqueles que preferem um sabor mais picante podem consumir raízes mais velhas! Não há segredo em sua utilização, o gengibre pode ser consumido de várias formas: ralado em sua forma crua, na forma de chá, cristalizado, em pó, na forma de xarope ou na forma de balas.

Para realizar um suco refrescante ou uma vitamina revigorante para um pós-treino pode-se adicionar rodela de gengibre a gosto ou mesmo gengibre em pó. Isso garantirá uma recuperação mais rápida, prevenindo contra resfriados ou infecções do trato respiratório que são muito comuns de acometer atletas após treinos longos ou intensos.

Para um efeito mais relaxante, auxiliando no tratamento de gripes ou na contenção de enjoos, pode-se consumir o tradicional chá de gengibre, adicionando-se 1 colher de chá de gengibre ralado em uma xícara de chá de água. Ferva a água com gengibre por 5 minutos, coe e beba morno no caso de gripes. Para enjoos pode-se esperar esfriar e adicionar pedras de gelo. Se preferir, não há nem a necessidade de coar, pode-se mastigar os pedacinhos da raiz, aumentando o seu poder!

O gengibre garante um sabor diferencial além de trazer muitos benefícios à saúde, portanto **A SUA ALIMENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA** dando mais sabor e saúde a seus pratos.