

Jengibre

Nombre común: Jengibre

Nombre científico: *Zingiber officinale*

Familia botánica: Zingiberáceas

Lugar de origen: Tiene su origen en Asia y aparece referido en la obra de Confucio y en los textos sánscritos de la India 400-500 años antes de nuestra era.



Descripción de la planta: Es una planta perenne que alcanza 60 hasta 120 cm de altura y 45 cm de ancho. Presenta tallos engrosados o rizomas enterrados en la tierra de color amarillo-verdoso y aproximadamente 7 cm de largo. Hojas verde claro, estrechas, en forma de cintas de 30 cm de largo por 2-3 cm de ancho.

Cultivo: Requiere suelos fértiles con buen drenaje, pero húmedos, sombra parcial o sol filtrado. Puede desarrollarse debajo de árboles o arbustos. Es posible cultivarla en macetas de barro u otros recipientes en los patios o balcones familiares que no dispongan de parcelas de tierra.

Reproducción: Se reproduce mediante fragmentos de los rizomas de 2-5 cm que contengan por lo menos una yema.

Siembra: La época de siembra es entre marzo y mayo a una distancia de 15-20 cm entre plantas y 30 cm entre surcos. La profundidad de siembra que se recomienda es de aproximadamente 5cm.

Cosecha: La cosecha se realiza alrededor de los 270 días después de sembrados los rizomas. Se realiza una sola cosecha en el año entre los meses de diciembre y enero, cuando desaparecen las partes aéreas de la planta y las hojas se vuelven amarillas y comienzan a marchitarse.

Plagas y enfermedades: Es una planta resistente que no tiene enemigos portantes. Se pueden producir manchas en las hojas por ataque de hongos.

Uso culinario: El jengibre produce un excelente condimento que puede utilizarse en estado fresco o seco cuando sus rizomas se secan al sol y se muelen para lograr la especia en polvo. Le imparte a las comidas un agradable sabor picante.

Es imprescindible en la cocina oriental y muy agradable para preparar refrescos como el Ginger Ale o bebidas fermentadas, encurtidos, chutneys, vegetales, salsas, sopas, ensaladas y platos a base de pescados.

Otros usos: El jengibre es conocido en Cuba principalmente por sus propiedades medicinales, ya que preparado en cocimientos o decocciones es un poderoso estimulante y algunos le atribuyen propiedades afrodisíacas. En China se consideran los rizomas frescos de jengibre un medicamento especial para curar catarros y estimular la sudoración, también lo utilizan seco para los trastornos digestivos y respiratorios.

Refresco natural de jengibre: Ginger ale

- 1 cucharadita de rizomas de jengibre frescos rallados o ½ cucharadita de jengibre seco en polvo
- 2 tazas de agua
- 1 taza de agua carbonatada (opcional)
- 1 limón
- Pizca de canela o ají guaguao (opcional)

Se coloca el agua con el jengibre al fuego hasta que empiece a hervir, se baja la llama y se deja 5 min. más. Se retira del fuego, se deja en reposo durante 10 min. y se cuela. Cuando alcance la temperatura ambiente se guarda en el refrigerador.

En el momento de servirlo frío, se añade 1 taza de agua carbonatada o agua natural y el jugo del limón. Si se desea resaltar el sabor se puede incluir una pizca de canela o ají guaguao.

Chutney de frutas y vegetales con jengibre

El chutney es un plato hindú, fuertemente especiado, que se elabora con vegetales y frutas. Es de sabor agridulce que lo proporcionan el azúcar y el vinagre. Siempre lleva jengibre y se consume acompañando todo tipo de alimentos.

La cocina cubana no se caracteriza por los sabores muy especiados y picantes, por lo que hemos adaptado el chutney a las tradiciones cubanas. Tiene la ventaja de que se puede elaborar con gran variedad de vegetales y frutas, de acuerdo con la estación del año y se puede conservar envasado como un encurtido. Es, para llamarlo en cubano, un ajiaco de encurtidos.

Receta

- 1 kg tomates verdes
- 1 kg tomates maduros
- ½ kg de pepinos
- 2 naranjas grandes
- 1 piña pequeña, fruta bomba pintona, mangos pintones o cualquier otra fruta
- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado o 1 cucharada en polvo
- 5 hojas de cebollino
- 6 dientes de ajo
- 5 ramitos de cilantro o 4 hojas de culantro cimarrón
- 2 tazas de vinagre
- 2 tazas de azúcar morena sin refinar
- Sal a gusto

Los vegetales y las frutas se lavan y se cortan en pedazos no muy pequeños. Las naranjas se pelan en cuartos y se cortan los hollejos en pedazos, excluyendo las semillas. La cáscara de la mitad de una de las naranjas se muele. Se colocan estos ingredientes en una olla con sal a gusto y se cocinan hasta lograr una consistencia espesa. Posteriormente, se añaden los condimentos cortados más finamente, el jengibre, el azúcar y el vinagre, terminando de espesar el chutney.

Se mantiene bajo refrigeración.