

ZENZERO

Proprietà & benefici:

- ✓ CONTRO **NAUSEA E VOMITO**
- ✓ È **CARMINATIVO**, AIUTA IN CASO DI CATTIVA DIGESTIONE, FLATULENZA E METEORISMO
- ✓ FAVORISCE E ACCELERA IL PROCESSO **DIGESTIVO**
- ✓ HA PROPRIETÀ ANTINEVRALGICHE E **ANTINFIAMMATORIE**
- ✓ LIBERA LE **VIE RESPIRATORIE**
- ✓ CURA IL **MAL DI GOLA**
- ✓ È UN **ANTICOAGULANTE**
- ✓ ABBASSA I LIVELLI DI **COLESTEROLO** CATTIVO
- ✓ ACCELERA IL **METABOLISMO** E RIDUCE IL SENSO DI FAME
- ✓ TONICO E **AFRODISIACO**



Curiosità

CONTRO LA NAUSEA

PER CONTRASTARE LA NAUSEA E IL MAL D'AUTO, PUÒ ESSERE DI GRANDE AIUTO MASTICARE UN PEZZETTO DI ZENZERO. IN COMMERCIO ESISTONO ESTRATTI FLUIDI DI ZENZERO PURO, DA DILUIRE IN ACQUA.

Dieta

ZENZERO PER DIMAGRIRE

Grazie alla presenza di Gingerolo, lo **Zenzero** innalza la temperatura corporea ed innesca un' immediata accelerazione al **metabolismo**, facilitando così il processo di **dimagrimento** e lo scioglimenti dei grassi, soprattutto quelli addominali. Inoltre, aiuta a smorzare il senso della fame e permette l'eliminazione dei gas intestinali. **Dosi consigliate:** È possibile consumare ogni giorno dai 10 ai 30 gr di zenzero fresco, oppure 2-4 gr di rizoma secco.

Clicca e scopri di più



Salute

Lo zenzero è una pianta erbacea perenne di cui si utilizzano le radici, dall'aspetto noduloso e dal color nocciola, con un sapore piccante e un profumo pungente, rappresenta ad oggi la spezia più coltivata ma anche la più studiata grazie alle sue numerose proprietà salutari.

La radice è composta da circa il 78% d'acqua, il 17% di carboidrati, 2% proteine, 1,7% zuccheri, 2% fibre alimentari. È una spezia ricca di oli essenziali, gingerina, zingerone, resine e mucilagini, che conferiscono alla radice le sue proprietà medicinali. Rappresenta un'importante fonte di diversi minerali: calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, ferro, manganese, zinco e rame.

Il gingerolo, noto per i potenti effetti anti-infiammatori e antiossidanti, è il principale composto bioattivo dello zenzero, responsabile di gran parte delle sue proprietà curative.

Lo zenzero ha numerose proprietà, la più nota è quella antinfiammatoria. Solo 1-1,5 grammi di zenzero sono utili a prevenire diversi tipi di nausea, ma è anche una spezia utilizzata per migliorare la digestione, alleviare i dolori muscolari e articolari, favorire la guarigione da raffreddore e influenza (è infatti in grado di sciogliere il muco e liberare i bronchi).

Non usare se: Lo zenzero ha effetto anticoagulante, va quindi valutata l'assunzione in soggetti emofilici, con patologie cardiovascolari e nel caso si stiano assumendo farmaci antiaggreganti e anticoagulanti.

[Clicca e scopri di più](#)



Ricetta (per 30 biscotti)

BISCOTTI ALLO ZENZERO



INGREDIENTI:

250 gr di **farina integrale di farro**, 40 ml di **latte di soia**, 40 ml di olio di semi girasole deodorato (spremuta a freddo), 80 gr di **zucchero integrale di canna**, un cucchiaino di **lievito per dolci**, 2 cm di radice di **zenzero fresco**

PROCEDIMENTO:

1. Mescolare in una ciotola farina, zucchero, lievito e zenzero grattugiato. Aggiungete l'olio e il latte, mettendone poco di più, se non dovesse bastare (dipende da quanto ne assorbe la farina).
2. Impastare fino a formare una palla, avvolgetela nella pellicola per alimenti e mettetela a riposare in frigo per mezz'ora.
3. Trascorso questo tempo, stendete la pasta con il mattarello con uno spessore di circa mezzo cm e create i biscotti con uno o più stampini a piacere.
4. Adagiateli su una teglia rivestita da carta forno e infornate in forno già caldo a 170°C, per 15 minuti.

[Clicca e scopri di più](#)





Consigli in cucina: come usare lo zenzero

✓ TÈ SNELLENTI ALLO ZENZERO E MENTA

Lo zenzero può aiutare a perdere peso, per questo è spesso il protagonista di rimedi e tisane dimagranti, tra le tante opzioni potete realizzare un tè snellente utilizzando questa miscela: 50 grammi di tè verde, 20 grammi di zenzero in polvere e 20 grammi di menta secca. Mescolate gli ingredienti e conservate il composto in un contenitore ermetico, lontano da luce e calore. La dose consigliata è 1 cucchiaino di miscela per ogni tazza, lasciata in infusione nell'acqua bollente per circa 5 minuti.

✓ ZENZERO NEI FRULLATI E CENTRIFUGATI

Per dare un tocco speziato a centrifugati e frullati potete affidarvi allo zenzero che ben si sposa con frutta e verdura, basta impiegare un cucchiaino raso di zenzero in polvere o una fettina di zenzero fresco, privato della buccia. Per una ricetta estiva, leggera e ricca di vitamine e beta-carotene, insieme allo zenzero frullate carote, succo di limone, mela verde e poca acqua.

✓ TISANA ANTINFIAMMATORIA ALLO ZENZERO

Utilizzando lo zenzero insieme alla curcuma si ottiene una combinazione che risulta avere un grande potere antinfiammatorio. Per beneficiare al massimo di questa unione si può preparare una tisana antinfiammatoria in questo modo: si porta a bollire una tazza di acqua e si lascia in infusione 1 cucchiaino di curcuma e 1 di cucchiaino di zenzero in polvere (in alternativa 2 fettine di radice di zenzero senza buccia) per circa 10 minuti; subito dopo si filtra e dolcifica a piacere. Questa bevanda, bevuta ogni giorno, è in grado di alleviare i dolori articolari e migliorare l'elasticità della cartilagine, si comporta quindi come un antinfiammatorio ma senza alcun effetto collaterale, cosa che invece causano i tradizionali medicinali antinfiammatori.



✓ DECOTTO DIGESTIVO ALLO ZENZERO

Lo zenzero è una spezia dalle rinomate proprietà digestive, con la quale è possibile preparare un gustoso decotto da sorseggiare dopo i pasti. Occorre semplicemente far bollire un pentolino d'acqua con 10 gr di radice di zenzero.

✓ LIQUORE ALLO ZENZERO

Lo zenzero è impiegato per la preparazione di diversi rimedi utili a favorire la digestione, fra cui il famoso liquore allo zenzero. Prepararlo in casa è semplice, occorre far macerare una radice di zenzero (lavata, pulita dalla buccia e tagliata a pezzetti) in una bottiglia di alcool per 2 mesi in un luogo buio, scuotendola di tanto in tanto. Una volta trascorso il tempo di macerazione filtrate l'alcool, in modo da eliminare eventuali filamenti dello zenzero, e fatelo bollire insieme ad acqua e zucchero in parti uguali.

Clicca e scopri di più



Il consiglio in più

ACQUA DEPURATIVA: CON LIMONE E ZENZERO



Lo zenzero e il limone sono due importanti piante che possiamo considerare due potenti rimedi naturali che, se assunti in sinergia, potenziano reciprocamente i loro benefici. Un'ottima abitudine è quella di iniziare la giornata con una **tisana di zenzero e limone**. Fornisce una sferzata di energia e di antiossidanti che favoriscono la depurazione e mantengono sana la pelle. Per **preparare la tisana**, bisogna fare bollire un pezzo di 5 centimetri di radice di zenzero per 10 minuti. Quando la tisana si è intiepidita, aggiungere del succo di limone e **bere al mattino**, prima di colazione. L'effetto è anche alcalinizzante quindi ottimo per mantenere in equilibrio il livello del pH fisiologico.

[Clicca e scopri di più](#)



Olio essenziale di zenzero: proprietà e usi

L'olio essenziale di zenzero si ricava dall'omonima radice ed è particolarmente utile in diverse circostanze. Dal profumo caldo, speziato e pungente, l'**olio essenziale di zenzero** offre diversi **benefici aromaterapici** mentre il suo **utilizzo sulla pelle** risulta utile contro dolori e ristagno di liquidi.

✓ EFFETTO STIMOLANTE E ANTISETTICO

Se diffuso nell'ambiente, l'olio essenziale di zenzero risulta utile in caso di stanchezza e cattivo umore. Inoltre, grazie alle sue doti antiseptiche aiuta a contrastare la proliferazione di germi e batteri.

✓ EFFETTO RINFORZANTE SUI CAPELLI

Lo zenzero e il suo olio essenziale hanno la capacità di stimolare la crescita dei capelli e contrastarne la caduta. Se ne possono aggiungere 2 o 3 gocce nello shampoo, da utilizzare ad ogni lavaggio.

✓ BENEFICI SULLA PELLE

L'essenza di zenzero massaggiata sulla pelle (diluata in un olio vettore, come quello di mandorle) favorisce la circolazione e contrasta il ristagno di liquidi. Lo si può abbinare ad altre essenze come il cipresso, il pompelmo, il rosmarino e l'arancia. L'essenza di zenzero è anche un valido analgesico e può essere utilizzato contro diversi tipi di dolori quali reumatismi, strappi e dolori articolari.

[Clicca e scopri di più](#)

