

A közönséges gyömbér (*Zingiber officinale*) a gyömbérfélék (*Zingiberaceae*) családjába tartozó növényfaj, fűszer- és gyógynövény. Nevezik egyszerűen gyömbérnek, illetve fűszergyömbérnek.

Kínában már Kr. e. előtt több évszázaddal használták, Marco Polo is említi könyvében. A középkorban jelentős szerepet játszott a fűszerkereskedelemben. A 16. század óta Amerikában is ismert. Ma Dél-Ázsiában, Dél-Amerikában és Nyugat-Afrikában termesztik. A távolkeleti konyha igen gyakran használt, kedvelt és jellegzetes fűszernövénye.



A növény gyöktörzse (*Zingiberis rhizoma*) szolgáltatja a sajátos, illatos, csípős, kesernyész ízű fűszert. Aromáját illóolaja, ízét pedig gingerol tartalma okozza. Cukrot, gyantát, gyantasavat, keményítőt is tartalmaz. Kitűnő gyomorerősítő, étvágyjavító, emésztést elősegítő hatása miatt kedvelik. Főbb fajtái a hámozatlan, fekete „barbadosi” és a hámozott, fehér „bengáliai” gyömbér. Vágva, őrölve, egyes országokban kandírozva (cukrozva) is árusítják. Gyökérgumóját nyersen is felhasználják; ilyenkor előbb meg kell hámozni.

Kevés gondoskodással virágcserepben is nevelhető. Levesek (hús-, bab-, burgonya-, gyümölcs- stb.), levesgombócok, burgonya-, és babfőzelékek, szószok, húsételek, vadhúsok, mártások, sütemények (mézeskalács, keksz stb.), forralt bor, likőrök, pálinkák, keleti ételek, valamint uborka, tök, és gyümölcsök eltevésénél is használt kitűnő ízesítő.

Ételeinket, csak a főzés utolsó fázisában ízesítjük vele, így kiemeli, teltebbé teszi az ízeket. Intenzív aromája miatt adagolásával takarékosan kell bánni, mert túladagolva kellemetlen, kesernyős ízt ad az ételnek. Angliában, Amerikában a híres „Ingver” sört készítik belőle, de a magyar recept szerint készített „gyömbérsör” is igen frissítő, ízletes ital.

A **gyömbér gyökerének gyógyhatást tulajdonítanak**, az ezzel kapcsolatos tudományos bizonyítékokat az Európai Gyógyszer Ügynökség (angolul: European Medicines Agency, EMA) monográfiája foglalja össze.[4] Bizonyítottan csökkenti a hányingert és segíthet az utazási betegség megelőzésében. Ezek mellett tradicionálisan használják egyéb emésztőrendszeri panaszok enyhítésére is, pl. hasi görcsök vagy puffadás ellen. Egyes egyéneknél túlérzékenységi reakció léphet fel vele szemben, számukra a használata ellenjavallt, illetve gyermekek számára sem ajánlott.[4] A gyógynövényüzletekben, patikákban kapszulákban szerezhető be; ezeket az utazás előtt 1-2 órával kell bevenni.

Forrás: [Wikipédia](#)

Mentés

Mentés

Mentés