

# Zázvor – čo to je a aký má význam?

Mnohí sme dlho samotný **zázvor** ani nepoznali. Poznáte ho skôr pod pojmom **ďumbier**. Viete, aké **vitamíny** obsahuje a prečo je taký významný? Čítajte ďalej a dozviete sa omnoho viac.

## Popis

Je to trváca bylina, ktorá sa pestuje pre dužinaté, hľuzovité hrubé odnože, ktoré bývajú až 10cm dlhé. Jeho chuť je ostrá, mierne sladká so stopami citrónovej vône.

## Pôvod

Pochádza z tropickej Ázie a svoje miesto si našiel nielen v medicíne, ale i v kuchyni. Je obľúbenou ingredienciou nielen v kuchyni východu, ale používajú ho aj krajiny západnej Európy. Práve sem ho priviezli Španieli a už v 9. storočí sa stal takou dôležitou súčasťou jedál, že ním plnili koreničky a používali ho v rovnakej miere ako čierne korenie.

## Iné názvy

ďumbier, zingiber officinale (lat), ginger/ginger root (en), ingwer/ingber/imber (de), immerwurz/ingwerwurz (de)

## Nutričné hodnoty

100g zázvoru obsahuje: 1.7g sacharidov, 1.82g bielkovín a 2g vlákniny.

<b>Minerály:</b>	<b>Vitamíny:</b>
Draslík – 415mg	Vitamín B1 – 0.025mg
Fosfor – 34mg	Vitamín B2 – 0.034mg
Horčík – 43mg	Vitamín B3 – 0.75mg
Mangán – 0.229mg	Vitamín B5 – 0.203mg
Sodík – 13mg	Vitamín B6 – 0.16mg
Vápnik – 16mg	Vitamín B9 – 11mg
Zinok – 0.34mg	Vitamín C – 5mg
Železo – 0.6mg	vitamín E – 0.3mg

## Ďalšie účinné látky

Aromatickými zložkami Ľumbieru sú silice a štiplavá látka gingerol, ktorá svojim účinkom pripomína kyselinu acetylsalicylovú (aspirín). Obsahuje taktiež 2% éterických olejov.

## Význam pre zdravie

Tlmí zrážanlivosť krvi, zlepšuje jej prietok a tým prispieva k ochrane srdcovo-cievneho systému. Znižuje riziko infarktu, aterosklerózy, tlmí bolesti hlavy. V Číne ho bylinkári predpisujú ako účinný liek na vykašliavanie pri prechladnutí a chrípke. Pokladajú ho za výborný stimulátor krvného obehu, pričom zahrieva telo. Výborne ho využijú osoby, ktoré sú meteosenzitivne (citlivé na zmeny počasia). Rovnako dokáže účinne tlmiť nauzeu (nevoľnosť) a žalúdočné kŕče, preto sa Ľumbier úspešne radí medzi najlepšie lieky proti cestovnej nevoľnosti. Zázvor sa uplatní ako povzbudenie pri milostných hrách, pri diétach a liečbe všetkých silnejších nevoľností.

## Zaujímavosť

V kuchyni sa používa do cukrovínok (napr. zázvorky, krupičná kaša), pridáva sa do kečupov, kompótov, do koreniacich zmesí

(napr. karí), do ryže, do bielkovinových a zeleninových jedál. V niektorých oblastiach je obľúbený zázvorový čaj, pivo alebo víno. Kombinuje sa s citrónom, paprikou, feferónkami, cesnakom, chilli, kurkumou, škoricou, kardamómom, klinčekmi a chuťovo dopĺňa sojovú omáčku. Plátky čerstvého zázvoru sa pre jeho arómu hodia do ovocných mís, zálievok a omáčok.

## **Skladovanie zázvoru**

Zázvor možno uskladniť v chladničke aj 2-3 týždne, olúpať by ste ho mali tesne pred použitím. Ak ho chcete dlhšie skladovať, môžete ho neblanširovaný zmraziť. Mletý zázvor uchovávajte v tmavých, dobre zatvárateľných zásobníkoch.

Tento príspevok pochádza zo stránky [zelovoc.nazdravie.sk/](http://zelovoc.nazdravie.sk/)