

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.

Minerály:	Vitamíny:
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/