



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

JENGIBRE

Zingiber officinale

El **jengibre** (*Zingiber officinale*) o **kion**, como se le conoce en [Perú](#) (derivado del [cantónés](#) 薑 *goeng*¹)¹ es una [planta](#) de la [familia](#) de las [zingiberáceas](#), cuyo [tallo](#) subterráneo es un [rizoma](#) horizontal muy apreciado por su aroma y sabor picante. La planta llega a tener 90 [cm](#) de altura, con largas hojas de 20 cm. El jengibre se originó en los bosques lluviosos tropicales del subcontinente [indio](#) al sur de Asia, donde las plantas de jengibre muestran una variación genética considerable. Como una de las primeras especias exportadas de Oriente, el jengibre llegó a Europa durante el [comercio de especias](#) y fue usado por los [antiguos griegos](#) y [romanos](#).

Índice

- [1Etimología](#)
- [2Descripción](#)
- [3Origen y distribución](#)
- [4Usos culinarios](#)
- [5Propiedades nutricionales](#)
- [6Usos terapéuticos](#)
 - [6.1Otras propiedades](#)
- [7Uso de la planta en horticultura](#)
- [8Especias similares](#)
 - [8.1Un jengibre cancerígeno](#)
- [9Taxonomía](#)
- [10Notas](#)
- [11Referencias](#)


Etimología

El origen de la palabra castellana *jengibre* procede del [latín medieval](#) *zingiber*, *-ibēris*; este, del [griego](#) ζιγγίβερις (*zingíberis*); y este, del [prácrito](#) *singavera*. *Singavera*, a su vez, procede del sánscrito *srngaveram*, en donde *srngam* significa 'cuerno' y *vera* 'cuerpo', debido a la forma de su raíz.²³

Descripción

Son hierbas que alcanzan un tamaño de hasta 2 m de alto. Hojas lineares, de 5-25 cm de largo y 1-3 cm de ancho, ápice agudo, base cuneada, glabras; lígula 1-10 mm de largo; pecíolo ausente. La inflorescencia es un racimo basal. El fruto es una cápsula subglobosa a elipsoide; con semillas lustrosas negras, arilo blanco, lacerado.

Origen y distribución

Producción de jengibre (2020 y 2014)		
País	Producción (toneladas) 2020	Producción (toneladas) 2014
 India	1.844.000	655.000
 Nigeria	734.295	n.d.
 China	618.904	415.951
 Nepal	298.945	276.150
 Indonesia	183.518	266.145
 Tailandia	167.021	161.404
Mundo	2.156.453	4,328,277

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, División de Estadística (FAOSTAT)⁴⁵

El jengibre probablemente se originó como flora terrestre de bosques tropicales de tierras bajas en regiones del subcontinente indio al sur de Asia,⁶ donde su cultivo se mantiene entre los productores más grandes del mundo, incluyendo India, China y otros países del

sur de Asia. Numerosos parientes silvestres todavía se encuentran en estas regiones,⁶ así como en regiones tropicales o subtropicales del mundo, como Hawái, Japón y Australia.⁷

Usos culinarios

Los rizomas se utilizan en la mayor parte de las cocinas del mundo a través de la cocina asiática. Los rizomas tiernos son jugosos y carnosos, con un fuerte sabor. Se suelen conservar en [vinagre](#) como aperitivo o simplemente se añaden como ingrediente de muchos platos. Las raíces maduras son fibrosas y secas. El jugo de los rizomas viejos es extremadamente picante y a menudo se utiliza como [especia](#) en la cocina china para disimular otros aromas y sabores más fuertes, como los [mariscos](#) y la carne de [cordero](#).

En la cocina occidental, el jengibre, seco o en polvo, se restringe tradicionalmente a alimentos dulces; se utiliza para elaborar caramelos, pan de jengibre, para saborizar galletas (como los populares [hombres de jengibre](#)) y como saborizante principal de la gaseosa de jengibre o [ginger ale](#), bebida dulce y carbonatada.

Por otro lado, tanto en la cocina asiática como en la occidental se suelen utilizar los rizomas para preparar [té](#) y otras bebidas calientes.⁸

Propiedades nutricionales

El [rizoma](#) de la planta, en su estado natural, se compone de un 79% de [agua](#), un 18% de [carbohidrato](#) y en menor cantidad [proteína](#) (2%) y grasa (1%). Una porción de 100 gramos de jengibre contiene aproximadamente 334 [calorías](#), [vitamina C](#) (5 mg), [vitamina B9](#) (11 mcg), [magnesio](#) (43 mg) y [potasio](#) (415 mg). Otras [vitaminas](#) y [minerales](#) presentes en el jengibre fresco son la [vitamina E](#), vitaminas B1, B2, B3, B5 y B6, [calcio](#), [hierro](#), [manganeso](#), [zinc](#), [fósforo](#) y [sodio](#).⁹

Usos terapéuticos



Ilustración



Ginger

[Galeno](#) lo utilizaba como medicamento para corregir los tumores, defectos del cuerpo y en tratamientos de parálisis causados por exceso de flema. [Avicena](#), reconocido médico [musulmán](#), lo recomendaba como [afrodisíaco](#), altamente beneficioso en el tratamiento de la "debilidad sexual".¹⁰ En investigaciones médicas se ha comprobado que la raíz de jengibre es un efectivo tratamiento contra las [náuseas](#) causadas por los mareos en medios de transporte, así como las padecidas por las mujeres embarazadas.¹¹¹²¹³¹⁴ No obstante, una revisión de la [Colaboración Cochrane](#) de 2010 concluye que las pruebas sobre la efectividad en la reducción de las náuseas durante el embarazo son inconsistentes y relativamente débiles.¹⁵ No se le conoce efecto [teratogénico](#).¹⁶

Otras propiedades

- La decocción de rizomas se usa para tratar afecciones gastrointestinales ([cólico](#), [diarrea](#), [inapetencia](#), [indigestión](#), [flatulencia](#), [náusea](#)),¹⁷¹⁸¹⁹²⁰ y respiratorias ([amigdalitis](#), [asma](#), [bronquitis](#), [catarro](#), [fiebre](#), [gripe](#), inflamación de la garganta, [pleuresía](#), [resfrío](#), [ronquera](#), [tos](#), [tos ferina](#))²⁰²¹²² [malaria](#), [gota](#), [dismenorrea](#) y [reumatismo](#).¹⁷²⁰²³
- Tópicamente se aplican [cataplasmas](#) y ungüentos del rizoma en los casos de menstruación difícil y [cefalea](#),²³ por su acción [estimulante](#) y rubefaciente^{nota 1} en el dolor de muelas, induraciones,^{nota 2} [inflamaciones](#), [tumores](#), [reumatismo](#), [úlceras](#) y [cáncer](#);²⁴²⁵ con el jugo del rizoma se hacen masajes a los niños como tonificante.²⁶
- Se le atribuye propiedad [afrodisíaca](#),²⁷ [analgésica](#), [antihistamínica](#),²⁸ [antiséptica](#), [antitusiva](#), [aperitiva](#), [aromática](#), [astringente](#), [carminativa](#),²⁹ [diaforética](#), [digestiva](#),³⁰ [expectorante](#), rubefaciente, [sudorífica](#) y [tónica](#).²³²⁵

Química

El sabor picante de jengibre se debe a compuestos no volátiles de derivados defenilpropanoide, particularmente [gingerolos](#) y [shogaoles](#), que se forman a partir de los [gingerolos](#) cuando el jengibre es secado o cocido. [Zingerona](#) también se produce a partir de los [gingerolos](#) durante este proceso; este compuesto es menos picante y tiene un aroma dulce y picante.³¹

El jengibre tiene una acción [sialogoga](#), estimulando la producción de [saliva](#), lo que facilita la deglución.³²

Uso de la planta en horticultura

La planta del jengibre produce [cúmulos](#) de botones florales blancos y rosados que florecen en flores amarillas. Debido a su atractivo estético y a la adaptación de la planta a los climas cálidos, se utiliza a menudo como fondo alrededor de las casas subtropicales. Es una planta [perenne](#) de [caña](#) con tallos frondosos anuales, de aproximadamente un metro de altura. Tradicionalmente, el rizoma se recoge cuando el tallo se marchita; inmediatamente se escalfa, o se lava y se raspa, para matarlo y evitar la brotación. El fragante perispermo de las Zingiberáceas es utilizado como [dulce](#) por los [Bantú](#), y también como condimento y [sialagogo](#).³³

La propagación del jengibre se realiza exclusivamente por vía asexual utilizando secciones de rizoma, lo que puede conllevarla diseminación de plagas y enfermedades.³⁴ Se plantan segmentos de rizomas que tengan al menos una yema, a una profundidad de entre 6 y 8 cm de profundidad, según el tamaño a distancias de un metro entre filas y 0,30 a 0,50 metros entre planta de la hilera, en los meses de marzo a mayo, según la latitud. Requiere riego abundante. Las plantas se pueden cosechar entre los 9 y 10 meses, recogándose los rizomas cuando la planta ya está seca.³⁵

Especies similares

Los brotes y los capullos florales de la especie *Zingiber mioga* (Roscoe) se consumen en la [cocina japonesa](#); y sus rizomas, igualmente son comestibles pero de tamaño pequeño, por lo que se utilizan con menos frecuencia que los del jengibre.

Otra de las especies de la *Zingiberáceas*, la [alpinia galanga](#), se utiliza de forma similar al jengibre en la cocina [tailandesa](#).

Un jengibre cancerígeno

La especie oriunda del este de [Estados Unidos](#), *Asarum canadense*, de la familia de las [Aristolochiaceae](#), conocida como [jengibre silvestre](#), aunque no está emparentada con el verdadero jengibre, tiene propiedades aromáticas parecidas; sin embargo, no se debe utilizar como sustituto del jengibre, ya que contiene [ácido aristolóquico](#) (también llamado [aristoloquina](#)), un agente [que puede generar cáncer](#).³⁶

Taxonomía

Zingiber officinale fue descrita por [William Roscoe](#) y publicado en [Transactions of the Linnean Society of London](#) 8: 348. 1807.³⁷

Etimología

Su nombre proviene del [indoeuropeo](#): en [sánscrito](#) se decía *singavera*, que significa «cuerpo de cuerno» (*śrīṅga*: «[cuerno](#)» y *vera*: «cuerpo, berenjena, azafrán, boca»).³⁸

Sinonimia

- *Amomum angustifolium* Salisb.
- *Amomum zingiber* L.
- *Amomum zinziba* Hill
- *Curcuma longifolia* Wall.
- *Zingiber aromaticum* Noronha
- *Zingiber cholmondeleyi* (F.M.Bailey) K.Schum.
- *Zingiber majus* Rumph.
- *Zingiber missionis* Wall.
- *Zingiber officinale* var. *cholmondeleyi* F.M.Bailey
- *Zingiber officinale* f. *macrorhizonum* (Makino) M.Hiroe
- *Zingiber officinale* var. *macrorhizonum* Makino
- *Zingiber officinale* f. *rubens* (Makino) M.Hiroe
- *Zingiber officinale* var. *rubens* Makino
- *Zingiber officinale* var. *rubrum* Theilade
- *Zingiber officinale* var. *sichuanense* (Z.Y.Zhu, S.L.Zhang & S.X.Chen) Z.Y.Zhu, S.L.Zhang & S.X.Chen
- *Zingiber sichuanense* Z.Y.Zhu, S.L.Zhang & S.X.Chen
- *Zingiber zingiber* (L.) H.Karst.³⁹

Notas

1. ↑ Rubefaciente: Adjetivo. Dícese de la sustancia que es capaz de provocar un enrojecimiento de la piel.
2. ↑ Induración = Endurecimiento de los tejidos de un órgano.

Referencias

1. ↑ [1]
2. ↑ [2]
3. ↑ [3]
4. ↑ «[Ginger production in 2014, Crops/Regions/World/Production Quantity \(from pick lists\)](#)». Food and Agriculture Organization of the United Nations, Statistics Division. 2014. Consultado el 11 de junio de 2017.
5. ↑ «[Ginger production in 2019, Crops/Regions/World/Production/Quantity \(from pick lists\)](#)». FAOSTAT. [FAO](#), Statistics Division. 2021. Consultado el 25 de noviembre de 2021.
6. ↑ [Saltar a: a b \[4\]](#)
7. ↑ [5]
8. ↑ «[Estudios sobre el té de jengibre](#)».
9. ↑ Leyva, Luis. «[Jengibre](#)». Consultado el 18 de septiembre de 2019.
10. ↑ Profesor Salomón (2008). *Salomón, 101 recetas (colección siglo XXI)*. Colombia: Lithomercantil Ltda. [ISBN 958-33-4464-8](#).
11. ↑ Marx, W. M.; Teleni, L.; McCarthy, A. L.; Vitetta, L.; McKavanagh, D.; Thomson, D.; Isenring, E. (2013). «Ginger (*Zingiber officinale*) and chemotherapy-induced nausea and vomiting: a systematic literature review». *Nutr Rev* **71** (4): 245-54. [PMID 23550785](#). [doi:10.1111/nure.12016](#).
12. ↑ Ernst, E.; Pittler, M. H. (1 de marzo de 2000). «[Efficacy of ginger for nausea and vomiting: a systematic review of randomized clinical trials](#)» (PDF). *British Journal of Anaesthesia* **84** (3): 367-371. [PMID 10793599](#). [doi:10.1093/oxfordjournals.bja.a013442](#). Consultado el 6 de septiembre de 2006.
13. ↑ Wood, C. (1988). «Comparison of efficacy of ginger with various antiontioneu sickness drugs». *Clin Res Pr Drug Regul Aff* **6** (2): 129-36. [PMID 11538042](#).
14. ↑ Grøntved, A. (1988). «Ginger root against seasickness. A controlled trial on the open sea». *Acta Otolaryngol.* **105** (1-2): 45-9. [PMID 3277342](#). [doi:10.3109/00016488809119444](#).
15. ↑ Matthews, A.; Dowswell, T.; Haas, D.; Doyle, M.; O'Mathúna, D. (2010). «[Intervenciones para las náuseas y los vómitos en la fase temprana del embarazo \(Revision Cochrane traducida\)](#)». *Cochrane Database of Systematic Reviews* **9** (Art. No.: CD007575). [doi:10.1002/14651858.CD007575](#).
16. ↑ «[Respaldan la eficacia del jengibre contra las náuseas matinales](#)». *Obstetricia y Ginecología* **65** (2): 102. 20 de abril de 2005.
17. ↑ [Saltar a: a b](#) Honychurch, P. N., 1986, p. 128.
18. ↑ Díaz, J. L., 1976, p. 128.
19. ↑ Guzmán, D. J., 1975, p. 230.
20. ↑ [Saltar a: a b c](#) IIN, 1978. Guatemala Indígena 13:6-22, 517.
21. ↑ Mejía, J. V., 1927, p. 151.
22. ↑ Núñez, E., 1986, p. 266.
23. ↑ [Saltar a: a b c](#) Morton, J. F., 1981, p. 106.
24. ↑ Hartwell, J. L., 1982, p. 678.
25. ↑ [Saltar a: a b](#) Dastur, J. F., 1977, p. 179.
26. ↑ CEMAT-FARMAYA, 1990, p. 83.
27. ↑ Mellen, G. A., 1974, *Guatemala Indígena*, 9:127-146.
28. ↑ PLANTER, 1989, p. 586.
29. ↑ Arteché, A., 1992, p. 195.
30. ↑ Mendieta, R. M., del AMO, R., 1981, p. 356.
31. ↑ [McGee, Harold](#) (2004). *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen* (2nd edición). Nueva York: Scribner. pp. 425-426. [ISBN 0-684-80001-2](#).
32. ↑ Wood, George B. (1867). «[Class IX. Sialogogues](#)». *A Treatise on Therapeutics, and Pharmacology or Materia Medica: Volume 2*. J. B. Lippincott & Co. Consultado el 2 de marzo de 2013.

33. ↑ Watt, John Mitchell; Breyer-Brandwijk, Maria Gerdina (1962). *Medicinal and Poisonous Plants of Southern and Eastern Africa* (en inglés). E & S Livingstone.
34. ↑ Him de Freitez, Yijan; Paez de Casares, Josefina (enero 2004). «[Anatomía Foliar comparada de plantas de Jengibre \(*Zingiber officinale* Roscoe\) cultivadas en tres ambientes de crecimiento.](#)». *Bioagro*. Consultado el 28 de agosto de 2022.
35. ↑ «[Cultivo de jengibre.](#)».
36. ↑ [Dr. Duke's Phytochemical and Ethnobotanical Databases: A. Canadense Archivado](#) el 10 de noviembre de 2004 en [Wayback Machine](#).
37. ↑ «[Zingiber officinale](#)». *Tropicos.org. Missouri Botanical Garden*. Consultado el 24 de agosto de 2015.
38. ↑ Según el *Sanskrit-English Dictionary* del sanscritólogo británico [Monier Monier-Williams](#) (1819-1899).
39. ↑ «[Zingiber officinale](#)». *The Plant List*. Consultado el 22 de agosto de 2015.