

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR.UNIB.E

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de titulación para la obtención del título de
Ingeniero en Administración Gastronómica.

Las propiedades del jengibre y su utilización en la cocina.

Diego Armando Sevilla

Directora: Ing. Andrea Santander.

Quito, Ecuador.

Noviembre – 2011.

CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN

Certifico haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR, de Quito; por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

NOMBRE: Ing. Andrea Santander

CI. 171565754-8

Quito, 30 Noviembre 2011

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Graduación o de Titulación “Las propiedades del jengibre y su utilización en la cocina”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor del presente trabajo de investigación.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.

Diego Armando Sevilla
30 noviembre 2011.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por la vida dada y por todas sus bendiciones a lo largo de mi carrera estudiantil y de mi vida personal.

Doy gracias a mis padres, quienes con su apoyo incondicional de padres y amigos, me han sabido inculcar buenos principios con sus consejos, ayuda, recomendaciones y el haber estado en los momentos más alegres y tristes de mi ciclo estudiantil, lo que ahora soy no sería sin ellos. A mis queridos y admirados maestros, ya que el ser maestro no es nada fácil se necesita tener una verdadera vocación para saber llegar al estudiante. Con su enseñanza, conocimientos, comprensión, paciencia y consejos brindados en las diferentes etapas de mi vida estudiantil.

Y no tengo más palabras que decir Muchas gracias.

Diego

DEDICATORIA

A Dios por su amor infinito y por sus bendiciones a lo largo de mi vida. De manera muy especial y relevante a mis queridos padres y hermanos que gracias a su apoyo en todos los aspectos, soy la persona que soy gracias a ellos.

A mis maestros, amigos, compañeros que estuvieron conmigo en todo momento y de igual forma a las personas que siempre confiaron y creyeron en mí.

Diego

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	8
--------------	---

CAPÍTULO I

LAS PROPIEDADES DEL JENGIBRE Y SU UTILIZACIÓN EN LA COCINA.....	9
1.1 INTRODUCCIÓN.....	9
1.2 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....	10
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	11
1.4 OBJETIVOS.....	12
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	12
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12

CAPÍTULO II

EL ORIGEN DEL JENGIBRE Y SUS MÚLTIPLES BENEFICIOS.....	14
MARCO TEÓRICO.....	14
2.1.2 EL CONSUMO DE JENGIBRE TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS.....	14
2.1.2.1 ANTIINFLAMATORIO (REUMATISMO).....	14
2.1.2.2 COMO ANTI-ULCERA.....	15
2.1.2.3 EL JENGIBRE Y EL SISTEMA CIRCULATORIO.....	15
2.1.2.4 ANTIOXIDANTE.....	16

JENGIBRE.....	16
2.2.1 EL JENGIBRE Y SUS PROPIEDADES.....	18
2.2.2 CARACTERISTICAS DEL JENGIBRE.....	20
2.2.3 USO DEL JENGIBRE.....	21
ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES ESPECIALES.....	22
2.3.1 EMBARAZO.....	22
2.3.2 LACTANCIA.....	22
2.3.3 TRASTORNOS DE SANGRADO.....	23
2.3.4 DIABETES.....	23
2.3.5 PROBLEMAS DEL CORAZÓN.....	23
EXISTEN INTERACCIONES CON MEDICAMENTOS.....	23
2.4.1 MODERADAS.....	23
2.4.1.1 TENGA CUIDADO CON ESTA COMBINACIÓN.....	23
2.4.1.2 PHENPROCOUMON.....	24
2.4.1.3 WARFARINA (COUMADIN).....	24
2.4.2 MENORES.....	24
2.4.2.1 MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES (ANTIDIABÉTICOS).....	24
2.5 EXISTEN INTERACCIONES CON HIERBAS Y SUPLEMENTOS.....	25
2.6 EXISTEN INTERACCIONES CON ALIMENTOS.....	25
2.7 BENEFICIOS QUE BRINDA EL JENGIBRE EN EL SER HUMANO.....	26
2.7.1 USO INTERNO.....	26
2.7.1.1 Aparato digestivo.....	26
2.7.1.2 Anti vomitivo ideal.....	26
2.7.1.3 Vómitos producidos por el tratamiento de quimioterapia.....	27

2.7.1.4 Vómitos en el embarazo.....	27
2.7.1.5 Vómitos postoperatorios.....	27
2.7.1.6 Úlceras.....	28
2.7.1.7 Diarrea.....	28
2.7.1.8 Sistema circulatorio.....	28
2.7.1.9 Enfermedades del corazón.....	29
2.7.1.10 Enfermedades circulatorias de las extremidades.....	29
2.7.1.11 Aparato respiratorio.....	29
2.7.1.12 Contra los síntomas de la gripe.....	29
2.7.1.13 Resfriado.....	29
2.7.1.14 Sinusitis.....	30
2.8 USO EXTERNO.....	30
2.8.1 Tratamiento del dolor.....	30
2.8.2 La artritis.....	31
2.8.3 El dolor de muelas.....	31
2.8.4 Mal aliento.....	31
2.9 INICIOS DEL JENGIBRE EN LA COCINA.....	32
2.10 EL JENGIBRE Y SU UTILIZACION EN LA COCINA.....	33
2.11 USOS CULINARIOS DEL JENGIBRE.....	34
2.12 PARA TEMPLAR EL CUERPO.....	35
2.13 PARA COMER.....	36
2.14 VERSIÓN JAPONESA.....	36
2.15 CÓMO PRESERVARLO.....	37
2.16 CÓMO SELECCIONARLO.....	37

FORMAS PRINCIPALES DEL JENGIBRE.....	38
2.17.1 Jengibre fresco.....	38
2.17.2 Jengibre caramelizado.....	38
2.17.3 Jengibre en conserva.....	39
2.17.4 Jengibre encurtido.....	39
2.17.5 Jengibre en polvo.....	39
2.18 EL JENGIBRE EN EL ECUADOR.....	39
2.18.1 La calidad de exportación.....	40

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA.....	43
3.1 ENFOQUE.....	43
3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	44
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	48
3.4.1 Las características de la muestra son.....	48
3.4.2 El tamaño de la muestra se calculó con la siguiente fórmula.....	49
3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.5.1 La Encuesta.....	50
3.5.1.1 Factores que se han considerado para la elaboración de la encuesta	51
3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	51
3.6.1 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	52

3.6.2 CODIFICACIÓN.....	52
3.6.3 TABULACIÓN.....	52
3.6.4 LA ESTADÍSTICA.....	52
3.6.4.1 La recopilación de datos.....	53
3.6.4.2 La presentación.....	53
3.6.4.3 Análisis.....	53
3.6.4.4 La interpretación.....	53
3.7 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	54
3.7.1 La encuesta.....	54
TABULACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA.....	56
3.8.1 OPCIONES ELEGIDAS POR ENCUESTADOS EXPRESADAS NUMÉRICAMENTE.....	56
3.9 GRAFICOS DE LA TABULACION DE DATOS.....	57
3.10 CONCLUSIONES.....	69
3.11 RECOMENDACIÓN.....	69

CAPÍTULO IV

MARCO EVALUATIVO.....	70
4.1 PROPUESTA.....	70
4.2 EL PRODUCTO.....	70
4.2.1 MERMELADA DE MANZANA Y JENGIBRE.....	70
4.2.2 LOS RECURSOS ECONOMICOS.....	73

CAPÍTULO V

MARCO CONCLUSIVO.....	74
5.1 CONCLUSIONES.....	74
5.2 RECOMENDACIONES.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
CITACIÓN DE LIBROS.....	76
CITACIÓN DE INTERNET.....	76
CITACIÓN DE FOTOS DEL RECETARIO.....	79
ANEXOS.....	80
RECETARIO.....	81

LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 1**.....Distribución porcentual de la edad de los encuestados.
- Gráfico 2**.....Distribución porcentual del sexo de los encuestados.
- Gráfico 3**.....Distribución porcentual de los encuestados acerca de que es el jengibre.
- Gráfico 4**.....Distribución porcentual de los encuestados acerca de la utilización del jengibre por alguna vez.
- Gráfico 5**.....Distribución de los encuestados acerca de que si han escuchado hablar algo sobre el jengibre.

Gráfico 6.....Distribución porcentual de los encuestados acerca de que si conocen de zonas donde se cultive el jengibre en nuestro país.

Gráfico 7.....Distribución porcentual de los encuestados acerca del consumo del jengibre.

Gráfico 8.....Distribución porcentual de los encuestados acerca de la presentación del jengibre.

Gráfico 9.....Distribución porcentual de los encuestados acerca de la prevención de enfermedades circulatorias.

Gráfico 10.....Distribución porcentual acerca de productos a base de jengibre.

Gráfico 11.....Distribución porcentual de los encuestados acerca de que si les gustaría la creación de productos a base de jengibre.

Gráfico 12.....Distribución porcentual de los encuestados acerca de seguir una nutrición a base de jengibre.

Gráfico 13.....Mermelada de manzana y jengibre.

Gráfico 14.....Los ingredientes.

Gráfico 15.....La cocción.

Gráfico 16.....Colocar en envases.

RESUMEN

Lo que se obtendrá de la investigación del jengibre es dar a conocer su importancia, utilidad dentro de la cocina y los beneficios por consumirlo, ya que ayuda a la prevención de múltiples enfermedades.

Asimismo, el jengibre aparte de ser un condimento muy bien comercializado en todo el mundo, es también considerado como un importante producto curativo desde hace varios cientos de años. Es conocido que el jengibre consta con una gran fuente de beneficios curativos comprobados por estudios realizados por expertos.

Es una planta cultivada en el trópico. Es un tubérculo, en forma de mano o también llamados rizomas, es de un aroma fuerte y aromático; sabor agrio y picante.

Los rizomas, por fuera, tienen un color cenizo y, por dentro, blanco amarillento. Las hojas son alargadas, se asemejan a las del maíz, cuando apenas brotan de la tierra envuelven su vaina al tallo. Las flores son vistosas, están dispuestas en espigas cónicas y soportadas por escamas empizarradas.

El jengibre es una planta herbácea que llega hasta un 1 metro de altura. Sus características son: rizoma grueso, carnoso y nudoso. Sus tallos son simples. Sus hojas son lanceoladas y dispuestas a lo largo del tallo en dos filas paralelas, sus flores son sésiles, amarillas y labios purpúreos, aglutinadas en una espiga densa al final del tallo. Su fruto es seco y bulboso.

En su composición química, el jengibre, posee las siguientes características: un aceite esencial de 0.5 a 3 % de su total composición que contiene algunos derivados, como son: resma, principios amargos y otras sustancias.

Los estudios realizados demuestran que el jengibre no es recomendado para las mujeres que se encuentre en la etapa de la menopausia; ya que, el jengibre tiende a elevar la temperatura corporal, por lo que puede ocasionar molestias a las mujeres que se encuentran en esta etapa de su vida. Además, dicho condimento se debe utilizar con moderación en la etapa de embarazo.

Este producto se lo puede encontrar fácilmente en el mercado, sus dos presentaciones más conocidas son: el jengibre joven y el maduro.

A lo largo de toda esta investigación se transmitirá el mayor grado de información acerca del jengibre. Los resultados que arrojen de la obtención de conocimientos de las personas acerca de la importancia que cuenta el jengibre en la alimentación y los múltiples beneficios que conlleva su consumo.

CAPÍTULO I

LAS PROPIEDADES DEL JENGIBRE Y SU UTILIZACIÓN EN LA COCINA

1.1 INTRODUCCIÓN

El propósito de desarrollar esta investigación es el de transmitir a las personas lo que es el jengibre en sí. Sus orígenes, su utilización, la importancia con que cuenta y los beneficios que podemos obtener al utilizarlo dentro de la alimentación básica de las personas. Y de esta forma saber aprovechar todas sus propiedades e implementarlos dentro de la gastronomía diaria de la sociedad. Con un sin número de opciones en las que se pueda incorporar a este condimento en la obtención de recetas que ayuden a las personas al consumo constante de dicho producto. Ya que ha demostrado tener un potente efecto antioxidante y termogénico.

Este efecto termogénico y de vital importancia para las personas que desean eliminar grasas corporales, ya que produce un aumento de la temperatura del cuerpo, lo que provoca una aceleración en el metabolismo y combustión de las células grasas. Además ayuda en los procesos digestivos y reduce los problemas de gases intestinales. También puede ser de ayuda en casos de vértigo y como tratamiento preventivo en algunos casos de migraña.

Su recolección se lo realiza antes de que se formen nuevos retoños pues los rizomas viejos pierden sus propiedades terapéuticas. Se lavan, se raspan y se ponen a secar al sol.

Las condiciones idóneas para su crecimiento y desarrollo es el clima tropical con una temperatura entre 18 y 30 grados. Además, una humedad relativa del 80 por ciento y pluviosidad de 2 000 a 3 000 milímetros anuales. Se siembra hasta los 1 500 metros sobre el nivel del mar.

Y se lo puede encontrar de numerosas formas, como crudo, disecado y líquido, que serán utilizadas en las diferentes preparaciones de los menús y recetas de manera promocional y de manera casera.

1.2 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La investigación va estar dirigida y orientada en las propiedades con las que cuenta el jengibre. Para de esta manera saber utilizarlo e implementarlo dentro de la cocina y en la alimentación diaria.

Para la realización del Trabajo de Titulación se contará con un sin número de argumentos que nos ayuden a la obtención y recopilación de información, que nos complementen en la creación del tema a tratarse.

Esta investigación contará con diferentes formas de investigación; como las investigaciones científicas y de campo.

Investigaciones Científicas que se obtendrá mediante el internet, bibliotecas, libros y personas que tengan un conocimiento claro y profundo sobre el tema a tratarse.

Y las investigaciones de campo que se obtendrá mediante talleres, conferencias, encuestas y de testimonios de personas que conozcan de manera general de este condimento.

Con toda esta obtención de conocimientos y de información nos ayudarán a la realización del Trabajo de Titulación.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El trabajo de titulación estará enfocado en dar a conocer al jengibre en sí su utilización, la importancia y beneficios con que cuenta este condimento al momento de implementarlo dentro de la nutrición diaria de las personas.

Y de este modo saber aprovechar sus diversas propiedades e implementarlos dentro de la sociedad. Con un sin número de opciones en las que se pueda incorporar al jengibre para la obtención de recetas que ayuden a la comunidad al consumo constante del jengibre. Ya que ha demostrado tener un potente efecto antioxidante y termogénico.

Los resultados que se adquiriría serían favorables, ya que el consumo de este alimento nos daría como resultado personas mucho más sanas gracias al sin número de beneficios que se derivan del jengibre.

1.4 OBJETIVOS:

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar las propiedades del jengibre y la forma de utilizarlo en la alimentación diaria de la ciudadanía. Para que, de esta forma las personas puedan consumir y aprovechar las múltiples cualidades que contiene el jengibre en su salud. Mediante la investigación científica y de campo, observar los beneficios que contiene el alimento y de esa forma agregarlo en la nutrición diaria a través de la creación de un producto y un recetario que cuente con un sin número de recetas donde el jengibre sea el ingrediente principal. Esto se llevará a cabo durante la realización del trabajo de titulación, en el sector de Calderón al norte de la ciudad de Quito, ya que cuenta con un gran porcentaje de habitantes y su cercanía facilitan al cumplimiento del objetivo.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Analizar la importancia que tiene el jengibre como alimento. Y de esa forma conocer los beneficios que se logren en las personas que consuman dicho alimento tanto en la salud como en la alimentación diaria. Esto se lo llevará a cabo en el transcurso de la realización del trabajo de titulación que contara con un lapso de 6 meses.

Observar los beneficios que brinda en el ser humano al consumir el jengibre. A través de la recopilación de información obtenida del trabajo de titulación, y dicha información adquirirla por medio de la investigación científica y de campo. Que se lo hará por medio de instrumentos como la entrevista y la encuesta. Esto se lo llevara a cabo en el transcurso de la realización del trabajo de titulación, en el sector de Calderón al norte de la ciudad de Quito.

Introducir en la alimentación diaria al jengibre por medio de productos. Que se los encuentra ya en el mercado o cadenas alimenticias, en diferentes presentaciones. Como son natural, en polvo, encurtido, caramelizado. Que aportan en la creación de recetas. Por lo que se realizará un recetario donde ayude a la ciudadanía a la utilización y consumo del jengibre en la cocina, esto no contará con apoyo de ninguna marca. Este documento, será un aporte para la biblioteca de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, para que sirva como apoyo y respaldo a los conocimientos de las futuras promociones de estudiantes.

CAPÍTULO II

EL ORIGEN DEL JENGIBRE Y SUS MULTIPLES BENEFICIOS

MARCO TEÓRICO

El jengibre es originario del este de Asia. Las culturas de India y China han utilizado por milenios como un calmante digestivo. Los chinos consideran el jengibre como el yang, o comida picante, que equilibra la comida fría ying para crear armonía. Los romanos los griegos, también se utiliza para este propósito. Llegará a Europa y América cuando se estableció como una hierba medicinal y se hizo popular como una bebida sin alcohol. (Ginger ale, cerveza de jengibre y té de jengibre) para aliviar el estómago.¹

El jengibre tiene un sabor único entre dulce, picante y ácido; su aroma es muy fragante y fuerte a la vez. Es un tubérculo con forma de mano, y lleva el nombre de rizoma; por fuera son de color cenizo y, su carne tiene un color blanco amarillento.²

La parte importante y utilizable del jengibre es su raíz, la cual se la consume de manera natural o en diferentes presentaciones para condimentar sopas, legumbres, carnes, dulces, como tiene un sabor muy fuerte lo recomendable es agregarlo en poca cantidad (www.nutricion.pro/).

2.1.2 EL CONSUMO DE JENGIBRE TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS

2.1.2.1 ANTIINFLAMATORIO (REUMATISMO)

¹ Internet: www.centrorisorse.org/

² www.nutricion.pro/

En un estudio 56 pacientes (28 reumatoide, 18 óseo, 10 muscular) fueron estudiados durante periodos de 3 meses a 2 años y medio. Tres cuartos de los 46 pacientes con artritis experimentaron variar niveles, alivio en el dolor e hinchazón. Todos los pacientes con disconformidad muscular experimentaron alivio del dolor. Durante el periodo de las pruebas, ningún paciente reportó algún efecto secundario por el consumo consistente de jengibre. Otros estudios han producido similares resultados, donde los pacientes reportaron que el jengibre "produjo mejor alivio del dolor, hinchazón y estiramiento que la administración de drogas anti-inflamatoria no-esteroidal.³

Lo que indica que consumo del jengibre es beneficioso para salud ya que alivia el dolor de las personas que sufren de artritis reumática, osteoporosis, y pacientes con desordenes musculares.

2.1.2.2 CÓMO ANTI-ULCERA

El jengibre no solo puede aliviar los síntomas de inflamación, también protege la creación de úlceras digestivas. Paul Scshulick dice, "[...] Cualquier ventaja de las drogas antiinflamatoria no-esferoidal tiene en la fuerza de su antiinflamatorio o termo regulatorio efectos, el jengibre lo compensa con una ausencia de efectos secundarios y alternativos. [...]. (www.centrorisorse.org/).

Lo que revela que el jengibre cuenta con algunos componentes anti úlceras que ayudarían en buena parte a calmar los síntomas de inflamación y a proteger de la creación de úlceras digestivas.

2.1.2.3 EL JENGIBRE Y EL SISTEMA CIRCULATORIO

[...] Se ha encontrado que el jengibre es beneficioso para la reducción de agregación **platlet** lo cual dirige a la enfermedad de las arterias coronarias, mientras no se afecta en los lípidos y la azúcar de la sangre. La gente saludable, pacientes con C.A.D (enfermedad de las arterias coronarias) y sufridores dependientes de no insulina fueron todos sujetos de un experimento Hindú, el cual encontró que una simple dosis de 10 g de jengibre en polvo, "agregación del **platlet** significativamente reducida." En pacientes con C.A.D. (enfermedad de las arterias coronarias). [...]. (www.centrorisorse.org/).

³ Internet: www.ec.globedia.com/

Lo beneficioso de introducir al jengibre en la alimentación diaria de los pacientes que sufren niveles de colesterol elevados, es que les ayuda a disminuir significativamente su aumento de colesterol.

2.1.2.4 ANTIOXIDANTE

[...] El jengibre contiene propiedades antioxidantes que comúnmente usan los químicos antioxidantes. El jengibre en un sin número de estudios es calificado de poseer un índice inhibidor-radical libre quizá mucho más grande que los preservativos antioxidantes comerciales BHA (butil hidroxianisol) y BHT (butil hidroxitolueno). [...] (www.centrorisorse.org/).

En el ámbito gastronómico, se vuelto mas común que chefs, cocineros y cocineras lo utilicen en la cocina, con la finalidad de aportar un sabor exótico e innovador en la comida.

Al jengibre, en la actualidad, se lo utiliza en la preparación tanto de platos dulces (pastelería, helados, bebidas, etc.), como salados (sopas, estofados, verduras, arroz, entre otros).

JENGIBRE

Ostis. w. Barrett en su libro Los Cultivos Tropicales dice que [...] El jengibre, oriundo de algún lugar de Asia, es un cultígeno común ahora en todos los países tropicales. Se trata de una yerba, erecta de 2 a 3 pies de alto, que crece de rizomas gruesos que echan ramas como dedos y dan nuevos brotes de las puntas cerca del suelo. [...].⁴

Estos rizomas son amarillos verdosos por dentro y de un amarillo pálido al exterior; algunas manos o manojos de rizomas se vuelven azulosos al secarse. Las manos se escaldan y raspan o se secan al sol o en un horno. La forma

⁴ OTIS.W.BARRETT, Los Cultivos Tropicales, S.A. Habana (Cuba), año 1930 Pág. 506

pelada es la preferida por la mayoría de los compradores, probablemente porque se conserva sin moho la cubierta polvorienta de cal. La raíz del jengibre varía muchísimo su contenido de resina oleaginosa y su aroma.

Es discutible si el jengibre prospera mejor en terrenos arenosos o arcillosos. La recogida es más fácil en terrenos suelto, pero si las raíces sufren de escasez de humedad, disminuye la cosecha.

Las semillas, probablemente, no se maduran nunca. Trozos del rizoma pueden esparcirse, sembrarse en camas o hileras. El jengibre crece igualmente bien en sombra que en el sol.

Su Recolección y secado: los rizomas se colectan antes de que se formen nuevos retoños pues los rizomas viejos pierden sus propiedades terapéuticas. Se lavan, se raspan y se ponen a secar al sol.⁵

El jengibre se lo exporta en dos presentaciones como: jengibre joven, el cual es suave y su sabor es menos picante que el jengibre maduro. El jengibre maduro cuenta con una piel bien formada que preserva un sabor, aroma entre dulce, ácido y picante.

La parte utilizable del jengibre es su raíz. Se la consume de forma natural, o en diversas presentaciones; en polvo, confitada, que se la puede introducir en la alimentación diaria en sopas, purés, legumbres y dulces.

Para que el jengibre se conserve durante mucho más tiempo se lo debe colocar en un recipiente en remojo en salmuera durante varios días y luego en agua fría, después se lo debe hacer hervir en agua y otro rato en almíbar.

Su raíz tiene un aroma fresco a madera y una base dulce, con sabor picante y ácido. Los países asiáticos son aquellos que más lo utilizan de manera directa o mezclándolo con ajo, y así combinar tanto con platos dulces como salados.

⁵ Internet: www.nutrineira.blogspot.com/

En la gastronomía occidental al jengibre se lo utiliza en estofados de carne y aves, sopas de verdura y platos de pescado, ya que ayuda a realzar el sabor en el marisco. En la preparación de postres, panes, bizcochos y galletas se lo utiliza de igual manera, teniendo muy en cuenta su cantidad. La cerveza y el vino de jengibre son bebidas populares y muy disfrutadas en el continente Asiático.

A principios del siglo XVI, fue el español Francisco de Mendoza que llevó el jengibre y lo introdujo a las Antillas, y a partir de ahí fueron los españoles quienes introdujeron esta raíz a los países de México y Perú. El clima de Sur América y en especial el del Perú fueron tan propicios para el cultivo y desarrollo de esta raíz.⁶

2.2.1 EL JENGIBRE Y SUS PROPIEDADES

Desde miles de años atrás, ya en el siglo V,⁷ al jengibre se utilizaba en la alimentación de los marineros para evitar los mareos en alta mar. Y en la medicina hindú se lo utilizaba para curar enfermedades musculares y reumáticas.

El jengibre es conocido por estimular los jugos gástricos, y proveer efectos de alivio para la gripe y la tos. Esta raíz es una hierba medicinal usada principalmente para el tratamiento de la Dispepsia (inconformidad después de la comida). Esto incluye los síntomas de hinchamiento, acedía, flatulencia y náusea.⁸

El jengibre durante miles de años atrás ya era conocido como la medicina universal por los ancestros y culturas orientales de China e India. Esta práctica continúa hoy en muchas áreas del mundo, incluyendo África, Brasil, China, Indonesia, México, Perú, Ecuador, Sudán y Tailandia.

⁶ Nutricionyrecetas.com

⁷ Taringa.net

⁸ Internet: www.nutrineira.blogspot.com/

EL jengibre contiene un aceite esencial, el gingerol, que le da propiedades: aperitivas, digestivas, carminativas (gases), circulación, antiinflamatorio, antipirético, antiséptico, laxantes, expectorantes, dolores de garganta, gripes, resfriados, es bueno para los problemas cardíaco vasculares, colesterol, artrosis, ayuda a quemar grasa, cansancio o estrés.⁹

La raíz es utilizada en la actualidad en los países Asiáticos desde hace miles de años atrás tanto en la cocina como en la curación de enfermedades debido a sus beneficios en la salud.

Está compuesto por un aceite esencial con principios amargos, a los que fundamentalmente se destacan propiedades estimulantes y aromáticas que ayudan a combatir enfermedades terapéuticas.

Hoy, el jengibre permanece como un componente de más del 50% de las medicinas herbales tradicionales, y ha sido usado durante centenarios para tratar la náusea, indigestión, fiebre, infección, y para promover vitalidad y longevidad.¹⁰

El jengibre se ha convertido en la especie favorita del mundo por tener calidades de prevenir ataques del corazón, dolor de artritis, dolores intestinales, prevenir la gripe, cáncer de la piel, y ayuda la pérdida de peso si se lo ingiere adecuadamente.

El té de jengibre de la raíz fresca ha sido usado en china e India por siglos como un bajativo, para ayudar a la digestión; este hábito se lo puede observar en algunos restaurantes que expenden cocina china y asiática en Quito. Las enzimas del jengibre catalizan rápidamente las proteínas digestivas en el estómago por lo que dejan poco tiempo para la náusea.

⁹ Internet: www.euroresidentes.com/

¹⁰ Internet: www.nutrineira.blogspot.com/

2.2.2 CARACTERÍSTICAS DEL JENGIBRE

Para Maistre Jacques, las características del jengibre como planta vegetal son:

[...] En el jengibre normalmente hay un tallo sin hojas que no producen inflorescencia, aunque en ocasiones sucede que un tallo produce una inflorescencia en el ápice. El tallo floral es de 30cm de largo por 1cm de diámetro, cubierto en su parte inferior; en el ápice lleva una espiga que florece a lo largo, forrada por brácteas compuesta de numerosas flores. [...].¹¹

Es una planta herbácea que llega a medir un metro de altura. Está compuesto por un rizoma grueso, nudoso y carnoso. Sus tallos son simples y sus hojas tienen formas puntiagudas. Sus flores son amarillas y están congregadas en una espiga densa al extremo del tallo. Su fruto es seco y bulboso.

Par su recolección y secado, los rizomas se recaudan antes de que empiecen a crecer nuevos retoños pues los rizomas viejos pierdan sus propiedades terapéuticas. Se lavan, se raspan y se ponen a secar al sol para su utilización.

Su Composición química es la siguiente: aceite esencial (0,5 a 3 %) que contiene derivados terpénicos; resma (5 a 8%); principios amargos cetónicos y fenólicos (zingerona, gingerol, shogaol) y otras sustancias.¹²

El jengibre tiende a provocar el aumento de la temperatura corporal por lo que puede agravar, en vez de mejorar las molestias de las mujeres que sufren de calentones a causa de la menopausia y por ningún motivo se lo debe utilizar por personas que estén con fiebre alta. En las mujeres que estén en el estado de gestación debe usarse con moderación.

¹¹ MAIESTRE JACQUES, Las Plantas de Especies, España 1969, Pág. 26

¹² Internet: www.agronegociosperu.org/

El jengibre es importante por tener un potente efecto antioxidante y termogénico. Este efecto ayuda a las personas que desean eliminar grasas corporales, ya que el efecto termogénico produce un aumento de la temperatura del cuerpo, lo que incita a una aceleración en el metabolismo lo que ayuda a quemar las células grasas.

La flor esta redondeada por dos brácteas, una anterior, grande ovoide claro con el borde amarillento, y la otra posterior más pequeña. La hoja del jengibre es asimétrica.¹³

El jengibre cuenta con rizomas que son los tallos, que llegan a medir aproximadamente medio metro de largo, aplastados, enteros o divididos similares a los dedos de una mano. Posee nudos sobresalientes, que son las bases de hojas escamiformes; del lado inferior de los rizomas viejos salen abundantes raicillas nuevas. Realizando un corte transversal en los rizomas indica que su interior está compuesto por tres partes esenciales; corcho, región cortical y cilindro central.

[...] El consumo de esta raíz, es de forma natural, deshidratada es decir en polvo y confitada, se puede consumir a diario en forma de polvo, en sopas, purés, leche, legumbres y dulces antes elaborados, la dosis es de 250 a 1000 miligramos diarios. Su uso es bastante extenso y se recomienda ir probando la preparación para sentir el sabor que queremos obtener. [...] (www.nutricion.pro/).

2.2.3 USO DEL JENGIBRE

El jengibre en su interior cuenta con sustancias químicas que pueden ayudar reducir las náuseas e inflamación. Estas sustancias químicas trabajan

¹³ JORGE LEON, Botánica de los Cultivos Tropicales, Costa Rica 1987 Pág.99

especialmente en los intestinos, pero además pueden trabajar en el cerebro y el sistema nervioso para evitar las náuseas.

ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES ESPECIALES

2.3.1 EMBARAZO

La página web nlm.nih.gov menciona que existen puntos de vista diferentes sobre el uso del jengibre durante el embarazo, porque existe la posibilidad de que el jengibre pueda afectar las hormonas sexuales del feto. Por otro lado, existen testimonios de mujeres embarazadas y exámenes que fortalecen al jengibre de ser seguro de usar para las náuseas y no causar daño al feto. El peligro de que se den malformaciones graves en los infantes de las mujeres que ingieren jengibre durante el embarazo no sobrepasa el 3 %.

2.3.2 LACTANCIA

No existen estudios suficientes que informen e indiquen que el jengibre sea seguro durante la lactancia (www.nlm.nih.gov/).

2.3.3 TRASTORNOS DE SANGRADO

El ingerir el jengibre durante un sangrado podría incrementar su riesgo; por lo tanto, no lo debería utilizar (www.nlm.nih.gov/).

2.3.4 DIABETES

Las investigaciones realizadas dicen que el jengibre podría bajar el nivel de azúcar en la sangre. Por lo que sería necesario que su médico tenga que cambiar la dosis de sus medicamentos para la diabetes (www.nlm.nih.gov/).

2.3.5 PROBLEMAS DEL CORAZÓN

El sobre pasar las dosis de jengibre podrían agravar algunas enfermedades del corazón. Se recomienda no usar el jengibre si cuenta con un problema en el corazón (www.nlm.nih.gov/).

EXISTEN INTERACCIONES CON MEDICAMENTOS

2.4.1 MODERADAS

2.4.1.1 TENGA CUIDADO CON ESTA COMBINACIÓN

Medicinas que retrasan la coagulación (*Medicamentos Anticoagulantes*). El jengibre lograría ser un retardador en la coagulación sanguínea. Al ingerirlo junto con medicamentos de igual forma ayuden a retardar la coagulación

sanguínea y esta combinación ayudaría a incrementar el riesgo de provocar hematomas y pérdida de sangre (www.nlm.nih.gov/).

2.4.1.2 PHENPROCOUMON

El *phenprocoumon* se lo utiliza específicamente en el continente Europeo para aplazar la coagulación sanguínea. Y al tomar junto al jengibre con phenprocoumon podría aumentar las posibilidades de producir hematomas y pérdida de sangre. Teniendo muy en cuenta que sería necesario examinar su sangre regularmente (www.nlm.nih.gov/).

2.4.1.3 WARFARINA (COUMADIN)

La warfarina (*Coumadin*) de igual manera se lo utiliza para retrasar la coagulación sanguínea. Y al ingerirlo junto con el jengibre la warfarina podría acrecentar los riesgos de producir hematomas y pérdida de sangre (www.nlm.nih.gov/).

2.4.2 MENORES

2.4.2.1 MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES (ANTIDIABÉTICOS).

La siguiente información fue tomada de la página web [nlm.nih.gov/](http://www.nlm.nih.gov/). El ingerir medicinas para la diabetes con jengibre adjunto conseguiría disminuir excesivamente el azúcar en la sangre. Se debe controlar muy de cerca el nivel

de azúcar en la sangre. En algunos casos puede ser forzoso cambiar la dosis de los medicamentos para la diabetes.

Medicinas para la presión arterial alta. El jengibre ayudaría a bajar la presión arterial igual que lo hace con los medicamentos para la presión y las enfermedades del corazón. El ingerir jengibre junto con estos remedios puede bajar desmedidamente la presión arterial y producir latidos cardíacos irregulares.

2.5 EXISTEN INTERACCIONES CON HIERBAS Y SUPLEMENTOS

Desde miles de años atrás se conoce que hierbas y suplementos podrían retardar la coagulación sanguínea. Y el usarlo de la mano con el jengibre estas hierbas puede aplazar la coagulación sanguínea e incrementar el riesgo de sangrado en algunos individuos. Algunas de estas hierbas a tomar a consideración son; clavo de olor, ajo, ginkgo, ginseng, trébol rojo, cúrcuma y otras (www.nlm.nih.gov/).

2.6 EXISTEN INTERACCIONES CON ALIMENTOS

Estudios e investigaciones (como se observa en las páginas webs ec.globedia.com y botanical-online.com) realizadas no dan a conocer ninguna interacción con alimentos.

2.7 BENEFICIOS QUE BRINDA EL JENGIBRE EN EL SER HUMANO

2.7.1 USO INTERNO

2.7.1.1 Aparato digestivo

Tradicionalmente el jengibre se ha utilizado para tratar las afecciones intestinales, especialmente en lo que se refiere a problemas digestivos. Parece ser que, al estimular el páncreas, aumenta la producción de encimas que favorecen la digestión y evitan la aparición de una serie de efectos secundarios relacionados con una mala absorción de los mismos. Igualmente su poder antibacteriano resulta eficaz al prevenir numerosos problemas intestinales que se producen por alteraciones de la flora intestinal.¹⁴

2.7.1.2 Anti vomitivo ideal

Es un remedio ideal para combatir las nauseas y deseos de devolver el estómago. Durante un viaje largo, se toma un par de pastillas unas 3 horas antes de viajar en barco, auto, tren, autobús o en avión y puede ayudar a evitar las molestias del mareo (www.botanical-online.com/).

También es excelente para neutralizar los vómitos derivados por la quimioterapia, ingerirlo con los alimentos, ayuda a que se reste la reacción del cuerpo a las medicinas del tratamiento (www.botanical-online.com/).

2.7.1.3 Vómitos producidos por el tratamiento de quimioterapia

¹⁴ www.ec.globedia.com/

Comer alimentos combinados con jengibre ayudaría a reducir de buena manera los vómitos causados por los tratamientos de quimioterapia en los pacientes de cáncer. La recomendación es que estas personas no consuman jengibre con el estomago vacío.¹⁵

2.7.1.4 Vómitos en el embarazo

El tomar jengibre en el embarazo permite reducir las nauseas o vómitos provocados de manera natural por los primeros meses de gestación.¹⁶

[...] (Infusión de media cucharadita de raíz seca por taza de agua). Tomar un par de tazas al día. No prolongar el tratamiento más de dos meses, consultar con el médico la conveniencia del mismo. [...] (www.ec.globedia.com/).

2.7.1.5 Vómitos postoperatorios

El jengibre puede ayudar a disminuir los efectos negativos de las medicinas utilizadas en las operaciones, principalmente a la necesidad de vomitar. Tomar el día anterior a la operación sería de lo recomendable, pero siempre contando con la autorización del médico (www.webescuela.edu.py)

2.7.1.6 Úlceras

¹⁵ www.foros.net/

¹⁶ www.webescuela.edu.py

Para prevenir la formación de úlceras el jengibre resulta beneficioso por ser un antibacteriano que es capaz de descartar, esa bacteria, cuyas secreciones de amoníaco con las que están junto con los jugos gástricos son las responsables de la creación de muchas úlceras, fundamentalmente la del duodeno y de otros inconvenientes del estómago como es la conocida gastritis (www.webescuela.edu.py).

2.7.1.7 Diarrea

Es su composición antibacteriana y su aguante a los microorganismos inevitables en el intestino, le permite desarrollar una protección, eliminando microorganismos perjudiciales, como la *Escherichia Coli*, directo responsable de la mayor parte de las diarreas primordialmente en los niños y gastroenteritis. Su efecto hace que se resten las hinchazones estomacales y prevengan el estreñimiento (www.webescuela.edu.py).

2.7.1.8 Sistema circulatorio

Sus características antioxidantes han sido examinadas en aplicaciones donde El efecto antioxidante del extracto de jengibre, sirvió para disolver los trombos de las arterias y encoger los parámetros de colesterol en la sangre (www.webescuela.edu.py).

2.7.1.9 Enfermedades del corazón

El tomarlo puede lograr descartar ataques cardiacos y las anginas de pecho y la trombosis. Lograría ser de gran ayuda o como un complemento natural a los tratamientos convencionales de los pacientes.

2.7.1.10 Enfermedades circulatorias de las extremidades

[...]Favorece la buena circulación en las extremidades ayudando o previniendo problemas circulatorios en las extremidades como la claudicación intermitente que causa mucho dolor en las piernas o los síntomas negativos que se producen en los dedos de la mano en la enfermedad de Raynaud. (Comerlo junto con otros alimentos, especialmente si se combina con la cebolla y el ajo) (Tomar 3 cápsulas de 250 mg al día, repartidas entre las comidas principales). [...] (www.ec.globedia.com/).

2.7.1.11 Aparato respiratorio

La composición del jengibre hace que sea un aliado precioso para el sistema respiratorio ya que sus cualidades contribuyen a la prevención y formación de varias enfermedades (www.botanical-online.com/).

2.7.1.12 Contra los síntomas de la gripe

Es de mucha ayuda para combatir la fiebre la congestión nasal y comprimir las molestias que son parte de la gripe: “[...] (Infusión de una cucharadita de la raíz seca por vaso de agua. Tomar un par de vasos al día. Añadir el zumo de medio limón para potenciar su valor). [...]”¹⁷

¹⁷ Internet:www.botanical-online.com

2.7.1.13 Resfriado

La infusión anterior de igual manera permite combatir el resfriado para eliminar las congestiones que se originan en el pecho por causa de la acumulación de mucosidad. El jengibre o el limón, tomarlos bien calientes, ayudaran a expulsar el pecho cargado y rebajar la fiebre (www.botanical-online.com/).

2.7.1.14 Sinusitis

De la misma manera al jengibre se lo puede usar para desinflamar la nariz congestionada por la formación de sinusitis. Se recomienda utilizar la infusión anteriormente recomendada (www.botanical-online.com/).

2.8 USO EXTERNO

2.8.1 Tratamiento del dolor

Al jengibre se lo conoce por contener propiedades antiinflamatorias y analgésicas. Consumir jengibre en las diferentes comidas permite evitar el aumento del dolor de enfermedades inflamatorias como la artritis: “[...] Se pueden realizar infusiones de la raíz seca (Infusión de una cucharadita de raíz seca por taza de agua. Dos tazas al día). [...]” (www.botanical-online.com).

2.8.2 La artritis

El jengibre ayuda a las articulaciones a desinflamar y apagar el dolor que esta enfermedad produce en los pacientes.

[...] (Infusión de un puñado de raíz de jengibre en un litro de agua. Mojar una compresa y aplicarla bien caliente durante unos 15 0 20 minutos sobre las articulaciones. Repetir el tratamiento cada 6 horas) (Friccionar la zona dolorida con aceite de jengibre mezclado con aceite de almendras) [...] (www.botanical-online.com).

2.8.3 El dolor de muelas

La extracción del líquido del jengibre se lo puede utilizar para aplicarse externamente sobre la mandíbula y de esa forma aliviar su dolor. Otra forma sería masticar directamente un trozo de jengibre que permitiría aliviar el dolor de las muelas (www.botanical-online.com/).

2.8.4 Mal aliento

Igual que en el dolor de muelas se puede masticar un pequeño pedazo de jengibre que este encurtido con vinagre, ya que masticarlo al natural su sabor es muy fuerte, y de esa forma evitar el mal aliento y refrescar la boca después de las comidas. También aumenta la creación de saliva en la boca lo que ayudaría evitar que este la boca seca.

[...] (Realizar enjuagues con la infusión de una cucharadita de raíz seca por taza de agua. Beber el líquido). La dosis máxima en polvo es de 2 gr. diarios. La dosis

máxima de aceite esencial es de 9 gotas diarias repartidas en 3 tomas. La dosis máxima de extracto seco es de 400 mg diarios, repartidos en 3 tomas. [...] (www.botanical-online.com).

2.9 INICIOS DEL JENGIBRE EN LA COCINA

En la cocina medieval el jengibre ocupó un lugar de gran importancia en el conjunto de especias empleadas. En Francia su uso fue abundante en relación a otros países, debido fundamentalmente a que, en la cocina medieval francesa, existía un gusto mayor por los sabores ácidos que queda reflejado en los libros de recetas.¹⁸

Por consecuencia, en el siglo XIV el jengibre tuvo una gran manifestación en las recetas al ocupar un 63% de las recetas francesas teniendo en cuenta uno o más ingredientes ácidos frente a un 20% de recetas inglesas y a un 23% de recetas italianas.

[...] En la cocina española tanto Martino en su libro de arte culinaria (1450-60) como Ruperto de Nola en su libro de guisados (1529), emplean el jengibre en numerosos platos. [...] (www.yabir.en.eresmas.com/).

Al jengibre se lo utilizaba en la creación y en la elaboración de varias salsas y de diversos platos donde el jengibre era considerado un afrodisiaco.

Por los árabes llegó al continente Europeo pero en una presentación confitada que se fabricaba y aún se sigue creando en los países asiáticos, distribuyéndose para su venta en grandes recipientes de porcelana (www.yabir.en.eresmas.com/).

2.10 EL JENGIBRE Y SU UTILIZACIÓN EN LA COCINA

Es bien conocido que al jengibre se lo puede encontrar y consumir en una variedad de elaboraciones culinarias como son: infusiones, panes y repostería. Como aromatizador de salsas, arroces, sopas, carnes y pescados. Dentro de la cocina japonesa y de la India es muy apetecido, y cada vez sigue su aumento en

¹⁸ Internet: www.yabir.en.eresmas.com/

Occidente, esto se puede verificar en los menús de distintos restaurantes de Quito y del Ecuador, tal es el caso del Noe Sushi Bar.

Se recomienda su consumo, tanto en preparaciones dulces como en saladas. Y se lo encuentra en diversas presentaciones, como por ejemplo, jengibre fresco, en polvo o confitado. Lo ideal es conseguir el bulbo joven, se pela en el momento de consumirla y después durante la cocción pierde parte de su sabor picante.

Adquirir el jengibre resulta muy fácil; ya que, se lo puede encontrar en las fruterías, mercados, en grandes supermercados, tiendas naturalistas, entre otras. Al momento de optar por un jengibre fresco se debe partir en la mitad y debe indicar un crujido y mostrar un color amarillo pálido.

Al jengibre fresco, primero hay que retirarle la corteza y luego partirlo. Y realizarle los cortes deseados para incorporarle sabor al aceite en que se fríe o saltea la comida.

Habitualmente al jengibre se lo corta en julianas cuando se fríen platillos chinos, como en platos que se combinan con verduras de fácil cocción. Al cortar en cuadritos se elaboran salsas que mezclan soya y vino, y lo recomendable es degustarlo en carnes o mariscos.

El jengibre rallado se lo usa para saltear con otros géneros como; ajos y pimientos y para aderezar carnes que luego serán preparados en la parrilla.

Al jengibre embotellado o marinado con vinagre sirve para acompañar en la elaboración de muchas más recetas asiáticas como es el sushi.

El jengibre en la repostería es usado fundamentalmente para añadir un sabor un poco picante y dulce a los postres y pasteles.

El tiempo de conservación del jengibre fresco en refrigeración es de 2 a 3 semanas, es muy importante tener en cuenta que se lo debe pelar el momento de utilizarlo de lo contrario se seca. Al jengibre seco se debe guardar en lugares frescos y secos.

2.11 USOS CULINARIOS DEL JENGIBRE

[...] En nuestra cocina, figura junto con la canela y el regaliz en muchas de sus creaciones. Se suele apreciar su presencia en los platos por su aroma caliente y tónico, que sirve para realzar los sabores de las carnes blancas y el pescado, así como de numerosos sorbetes helados. [...] (www.nutrineira.blogspot.com).

Al jengibre fresco se lo utiliza en un gran porcentaje en las recetas de la gastronomía, India, Japón, Indonesia e Islas del Caribe, es un condimento básico ya que aromatiza salsas, carnes, pescados, mariscos, pollo, y sopas, como en la elaboración de mermeladas, frutas confitadas y dulces.

Se recomienda al jengibre usarlo con cuidado ya que su sabor es fuerte, picante y muy aromático, lo que al usarlo se debe ir probando hasta lograr el sabor deseado, su peculiaridad es que a medida que lo cocina se torna se pierde el sabor picante, pero nunca su aroma.

El jengibre se adapta fácilmente con otras comidas agrídulces y con algunas frutas cítricas, es parte de los primordiales componentes de la especie China, junto con el hinojo, canela, cardamomo, anís estrellado. La India es que provee a la mitad del consumo mundial. Aunque se lo cultiva de manera tradicional.

El jengibre se acomoda a un sin número de preparaciones, tanto dulces como saladas. Es un condimento que se utiliza en salsas, sopas y cremas, carnes,

aves, pescados y derivados como el sushi, mariscos y hortalizas. Y para la repostería en; pasteles, tartas, galletas, bizcochos, panes y bebidas como la cerveza de jengibre.

[...] cerveza de jengibre. (Se cortan 30 gramos, de raíz fresca de jengibre y se aplastan con la hoja del propio cuchillo. Se ponen en un cuenco con 500 gr. de azúcar, “5 litros” de agua hirviendo y el zumo de dos limones. En una taza pequeña, se disuelve una bolsita de levadura de cerveza seca en agua tibia y se deja reposar entre tres o cuatro minutos para que se inicie el desarrollo de la levadura. Añadir la levadura la mezcla de jengibre, mover y dejar reposar 24 horas. Colar y embotellar tapando con corcho, dejando un pequeño espacio en la botella, ya que el líquido resultante producirá gas. Dependiendo de la temperatura ambiente cuanto más cálida más rápido será el proceso de fermentación, a los tres o cuatro días tendremos una deliciosa bebida que debe servirse fría y en vaso alto.) [...] (www.yabir.en.eresmas.com/).

2.12 PARA TEMPLAR EL CUERPO

Por su naturaleza caliente, tal como lo clasifica la dietoterapia china, es normal consumirlo para templar el organismo en las estaciones o lugares de clima desapacible. Y por la misma razón, convenientemente equilibrado con otros alimentos de naturaleza fría, puede también disfrutarse en verano. Ésa es la filosofía que rige su combinación, por ejemplo, como aderezo del melón en toda Asia, o de cualquier otra fruta o verdura cruda.¹⁹

Al Cocinarlo, se vuelve cálido y energético y forma parte de un sin número recetas clásicas, ya sean culinarias o medicinales.

Se mezcla muy bien con la salsa de soja, vinagre, limón, sésamo, aceite, y el miso para elaborar salsas, vinagretas y condimentos.

Su tubérculo fresco es usado, en sopas, guisos, puede añadirse un trozo entero, o al gusto de cada individuo.

¹⁹ Internet: www.yotodo.com/

2.13 PARA COMER

[...] La otra opción, muy utilizada por la cocina oriental y la natural, es la de rallarlo, exprimir la pulpa obtenida y añadir ese zumo al final de la cocción, justo antes de comérselo. De esta manera se aprovechan todos sus saludables resultados y virtudes culinarias. Se recomienda media cucharadita de zumo por persona. [...] (www.yotodo.com/).

El jengibre en polvo era hasta pocos años atrás casi la única presentación en lo que se la podía encontrar o disfrutar, por eso es el primordial motivo que se encuentra presentado así en la mayoría de recetas Europeas, en dulces, panes o galletas.

2.14 VERSIÓN JAPONESA

[...] El jengibre encurtido japonés o gari suele acompañar el sushi y el maki para aportarle textura crujiente y un toque de sabor ácido y salado que limpie el paladar entre bocado y bocado. [...] (www.yotodo.com/).

En tiempos pasados se presentaba en unos bonitos recipientes de cerámica y se empleaba para la decoración de elaboraciones dulces como; budines, galletas y tartas. El jengibre escarchado es la versión oriental de nuestras frutas confitadas. La composición de azúcar es tan elevada que no resulta muy aconsejable, y en la cocción, se destruye en gran parte sus sustancias más saludables.

2.15 CÓMO PRESERVARLO

Para preservar el jengibre fresco, compre el que tenga la masa más firme y pesen más. Donde puede conseguirlo de mejor calidad y a menor precio es en los

establecimientos donde venden productos asiáticos. Mientras más maduro el rizoma más grande es, y mientras más grande, más picante y de más sabor. El fibroso es más apreciado en la cocina China. Para comprar jengibre fresco, fíjese al partir un segmento del rizoma que éste no tenga un contenido fibroso. Para que le dure dos o tres semanas fresco, envuélvalo en papel toalla y guárdelo en una bolsita plástica.²⁰

Los japoneses, agricultores y pescadores de prácticas vegetarianas, casi siempre fue su dieta a base de verduras hervidas, y con abundante pescado. Los brotes de soja, es parte de varias recetas típicas de la cocina japonesa.

La comida japonesa es elegante y sencilla a la vez. Su caracterización es de contar con sabores naturales y su constancia al usar productos frescos. Las señoras indagan en los mercados buscando frutas, verduras y pescado cuando la época adecuada ha llegado, ya que su creencia les ha enseñado a pensar que en estas épocas se encuentran productos de mejor calidad.

2.16 CÓMO SELECCIONARLO

Según Maestre Jacques la forma de seleccionar el jengibre es de la siguiente manera:

[...] Al momento de la cosecha, también se seleccionan los fragmentos de rizomas utilizados de simientes en la próxima siembra, se separa del rizoma más pequeño que representan de un 25 al 30% del conjunto. [...].²¹

Al instante de elegir el jengibre en el mercado, escoja el que cuente con una piel suave, pues el de piel rugosa, tiende a estar reseco. Lo mismo que el ajo, el

²⁰ Internet: www.terra.com/

²¹ MAIESTRE JACQUES, Las Plantas de Especies, España 1969, Pág. 39

jengibre tiene un sabor más suave cuando se cocina y se vuelve amargo cuando se lo asa.

Si se utiliza jengibre en una preparación de una receta, tome en cuenta que una cucharadita de jengibre molido equivale a dos cucharadas de jengibre fresco.

FORMAS PRINCIPALES DEL JENGIBRE

2.17.1 Jengibre fresco

Es el más apetecido por lo amantes al arte culinario y usado a la vez. Se puede encontrar en la mayoría de supermercados, mercados, fruterías. Se lo adquiere joven o maduro.

2.17.2 Jengibre caramelizado

Se lo usa especialmente en la pastelería. Y para encontrarlo es necesario ir a lugares donde vendan productos orientales.

2.17.3 Jengibre en conserva

Al conservado en almíbar de azúcar, su utilización es básicamente para la preparación de postres. Y se encuentra en lugares orientales.

2.17.4 Jengibre encurtido

Al unirlo y conservarlo junto con el vinagre, su uso es en general para la preparación del sushi. Y se puede encontrar en restaurantes y tiendas orientales.

2.17.5 Jengibre en polvo

Es muy conocido y su elaboración es de las raíces del jengibre. Se lo encuentra en cualquier lugar donde se distribuyan alimentos. Su composición en el sabor incomparable al fresco y se usa en cualquier preparación teniendo en cuenta su sabor picante.

2.18 EL JENGIBRE EN EL ECUADOR

El jengibre es la clave del mejoramiento de la calidad de vida ya que una alimentación adecuada es la base de una buena salud.

En las tiendas naturistas lo ofrecen en pastillas, caramelos, jarabes. Y en panaderías lo encontramos en panes y galletas por lo general. También en los restaurantes vegetarianos y de comida oriental lo usan para sazonar y preparar sus recetas.

En el 2006, la exportación de jengibre aumentó. El Ecuador colocó 366, 26 toneladas en el exterior. Es un producto que se está recuperando y va en aumento en su siembra, aunque su precio actual es uno de los más bajos de los últimos años.²²

²² Internet: www.infojardin.com/

El Banco Central del Ecuador registra datos de enero de 2009 a enero del 2010 en que el país exportó 10 toneladas de jengibre a las Antillas Holandesas y a Colombia aumentando dos toneladas más que el anterior año.

2.18.1 La calidad de exportación

Para Maestre Jacques menciona que:

[...] Su comercialización se hace bajo el nombre de “Keraka Ginger”. Este producto también es cultivado en escala comercial en Jamaica, Sierra Leona, Nigeria, Brasil, Japón, China e Indonesia. [...].²³

Las hojas que son como manos deben adquirir una forma gruesa y grande. Los dedos deben llegar a tener por lo menos unos 15 centímetros de largo y ocho de ancho. Para posteriormente se realice su venta y comercialización.

Al jengibre se lo cultiva y se reproduce bajo suelo, su forma es como la de una mano de una persona con dedos gruesos. Se lo cultiva en zonas de alta humedad y condiciones climáticas adecuadas que cuente con temperaturas entre 18 y 30 grados.

La humedad es primordial para su desarrollo con un 80% y pluviosidad de 2 000 a 3 000 milímetros al año. Se puede llegar a sembrar hasta una altura de los 1.500 metros sobre el nivel del mar, Jacques también dice que: “[...] En la actualidad los principales productores de especias son: India, China, Nigeria, Indonesia, Malasia, Jamaica y Brasil. [...]”.²⁴

²³ MAIESTRE JACQUES, Las Plantas de Especies, España 1969, Pág. 26

²⁴ MAIESTRE JACQUES, Las Plantas de Especies, España 1969, Pág. 22 y23

El país cuenta con una riqueza extraordinaria por contar con zonas idóneas para el cultivo del jengibre ya que se localizan áreas húmedas tropicales y subtropicales del territorio como las provincias de: Esmeraldas, San Lorenzo, Quinindé, La Concordia, Santo Domingo de los Tsáchilas, Quevedo, El Triunfo, Tena, Macas y Francisco de Orellana (Coca), noroccidente de Pichincha, Manabí y Morona Santiago, donde se lo cultiva con excelentes resultados.

Se estima que en el país existen más de 100 hectáreas predestinadas a este producto, según un técnico del Ministerio de Agricultura, Ganadería, Pesca y Acuicultura.

La Fundación Chankuap, en Morona Santiago, trabaja con la comunidad Shuar para elaborar productos a base de jengibre: aceites esenciales, jabones líquidos, jarabes y geles analgésicos.

Francisca Bonito, miembro de la organización, explicó que por el momento se exportan aceites esenciales, en pequeñas cantidades, a Italia, un mercado importante para este producto.

[...] El mercado mundial tiene una alta demanda del producto. El Ecuador ha logrado venderlo a Alemania, Estados Unidos, Holanda, Colombia, Venezuela, Puerto Rico y Canadá, según la información del Banco Central del Ecuador (BCE). Aunque Japón y la India también tienen una alta demanda, que junto con Estados Unidos exigen algo más de 136.500 toneladas por año. [...] (www.infojardin.com/).

Ecuador en los últimos años ya cuenta con una pequeña participación dentro del mercado internacional. China, Tailandia e India son los más importantes del mercado.

Los técnicos de la (*Corporación de Promoción de Exportación e Inversión*) (*Corpei*) suponen que es posible aumentar la exportación del jengibre

ecuatoriano, ya que se puede direccionar las ventas a los mercados de Colombia, Venezuela, Estados Unidos, Canadá y Puerto Rico.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

Para la realización del trabajo de titulación se ha realizado investigaciones científicas y de campo que contribuyeron a conocer y averiguar lo que es el jengibre en sí, con sus características y propiedades, además se introdujo una propuesta de alimentación diaria por medio de productos gastronómicos que permitan explotar los beneficios que brinda este condimento.

3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es un proceso sistemático, organizado o dirigido que tiene como objetivo fundamental la búsqueda de conocimientos válidos y confiables sobre hechos y fenómenos del hombre y del Universo.

El proyecto se apoyó en la investigación bibliográfica y de personas conocedoras del tema que facilitaron a la estructura técnica adecuada del marco teórico y en la investigación de campo.

La investigación es documental porque su propósito es ampliar y profundizar el conocimiento del jengibre, con apoyo, principalmente, de información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos. La originalidad del estudio se refleja en el enfoque, criterios, conceptualizaciones, conclusiones, recomendaciones y, en general, en el pensamiento del autor.

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de titulación es de carácter informativo, ya que lo que le interesa es informar lo que es el jengibre; la credibilidad de los resultados son únicos ya que requieren de información recolectada que se demuestra solo en el marco contextual de la situación estudiada.

Se empleó el método descriptivo, es decir, describe el estado actual de los hechos, se sitúa en el presente junto al análisis e interpretación imparcial de los mismos.

La investigación descriptiva, trabaja sobre realidades de hecho y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta.

La investigación es aplicada al campo gastronómico y al desarrollo socioeconómico y nutricional de la población objeto de estudio.

El trabajo de titulación tiene el perfil de incluir al jengibre dentro de la dieta de las personas, su finalidad es aprovechar al máximo los múltiples beneficios de este condimento que se los encuentra en distintas formas y en distintos productos gastronómicos.

En el Ecuador existen varias zonas dedicadas al cultivo, producción y elaboración de algunos productos que constan de jengibre.

Las zonas más conocidas son:

Esmeraldas, San Lorenzo, Quinindé, La Concordia, Santo Domingo de los Tsáchilas, Quevedo, El Triunfo, Tena, Macas y Francisco de Orellana (Coca), noroccidente de Pichincha, Manabí.

La Fundación que ayudó en la investigación de campo fue **La Fundación Chankuap.**

Recursos para el Futuro nació en 1996, según acuerdo ministerial 00137 del 25 de junio de 1996, como respuesta a los requerimientos de apoyo para el desarrollo comunitario que se van percibiendo y escuchando en el acompañar a la gente en sus actividades diarias.²⁵

La *Fundación Chankuap* nace de la experiencia de 20 años de la Misión Salesiana de Wasak'Entsa ubicada en territorio Achuar. La Fundación surge en respuesta a la necesidad de dar más sostenibilidad al trabajo de la misión, ampliar y estructurar las actividades de manera más especializada con un enfoque de desarrollo comunitario. Tres de los miembros de la Fundación son sacerdotes salesianos que trabajan con los Grupos Achuar y Shuar desde hace más de 25 años, mientras que el resto de sus miembros son laicos comprometidos con los pueblos indígenas y han laborado en la zona más de 10 años. *La Fundación Chankuap* se caracteriza por ser una organización local.

VISIÓN DE LA FUNDACIÓN CHANKUAP

Ser una institución consolidada en la prestación de servicios de desarrollo social integral en la región amazónica, en forma eficiente y sostenible, que se orienta a la utilización de las potencialidades de los grupos vulnerables, respetando su identidad y fomentando la autogestión y solidaridad.

MISIÓN DE LA FUNDACIÓN CHANKUAP

Propugnar cambios sostenidos en el modelo socio productivo de los grupos humanos más carenciales de la Región Amazónica.

²⁵ Internet: www.chankuap.org/

Diseñar y brindar servicios de desarrollo que se promuevan con equidad de género: iniciativas productivas familiares y asociativas, mejoramiento de la capacidad tecnológica, así como el respeto y el mantenimiento de los recursos naturales.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Contribuir a mejorar la situación de marginación de los grupos minoritarios de la Amazonía y rurales mediante:

Investigaciones que permitan conocer la situación socio-económica y cultural de la población, así como las oportunidades de empleo y de autodesarrollo sustentable.

Elaboración y ejecución de programas que promuevan el crecimiento y diversificación de las actividades que desarrollan las comunidades que se benefician de la Fundación, propiciando el desarrollo integral comunitario.

Programas de capacitación, asesoría, asistencia técnica y legal a favor de las organizaciones y colectividad en general.

Brindar consultoría, asesoramiento y capacitación para el desarrollo de la comunidad y del país, a los organismos de derecho público y privado.

Desarrollar actividades encaminadas a la producción, transformación y comercialización de productos agrícolas, de recolección y extracción; y comercialización de productos artesanales.

DATOS DE LA FUNDACIÓN

FUNDACIÓN CHANKUAP

Telefax: + (593) 07-2701-763

Teléfono: + (593) 07-2703-457

Punto de Venta Macas: + (593) 07 2701-176

Dirección Macas: Vidal Rivadeneira y Hernando de Benavente

Punto de Venta Quito: + (593) 02-2558-579

Dirección Quito: Plácido Caamaño y Colón, (Edif. Monte Bianco 235)

E-mail: chankuap@mo.pro.ec

Ecuador

UBICACIÓN GEOGRÁFICA

La Fundación Chankuap, Recursos para el Futuro, está ubicada en América del Sur, en la región Amazónica del Ecuador.

PRODUCTOS

En esta Fundación se comercializa al jengibre y se elaboran productos a base de esta materia prima como; aceites, té, jabón, crema y jarabe para niños y adultos.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio que se investigó en el presente trabajo de titulación fue de 85000 habitantes de la Parroquia de Calderón. Asimismo, esta investigación se basa en lo que Edwin Galindo piensa sobre la técnica del muestreo probabilístico:

[...] Se utilizó la técnica del muestreo probabilístico simple al azar que representa el elemento más común para obtener una muestra representativa. Esta técnica acepta que cada uno de las personas de una ciudad, localidad tiene la misma posibilidad de ser elegido. [...].²⁶

El tamaño de la muestra puede definirse como una parte representativa de la población. Debe reunir las características del total de la población para que sea representativa y permita hacer generalizaciones de la población.

3.4.1 Las características de la muestra son:

Que sea un fiel reflejo de la población, es decir, que en la muestra hallen todos o por lo menos algunas características de la población. Que el tamaño de la muestra guarde relación con el tamaño de la población.

Para determinar el tamaño de la muestra es necesario tener en cuenta los parámetros de la población que se desea investigar, el rango de invalidez permisible en las estimaciones y una estimación aproximada de la distribución de la característica investigada en la población.

²⁶ EDWIN GALINDO, Estadística, Métodos y Aplicaciones, año 2006, Pág.383a386

3.4.2 El tamaño de la muestra se calculó con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{[(z)^2 * N * p * q]}{(e)^2(N - 1) + [(z)^2 * p * q]}$$

EDWIN GALINDO, Estadística, Métodos y Aplicaciones, año 2006, Pág.410

Simbología

n	=	Tamaño de la muestra.
p	=	Probabilidad de éxito.
q	=	Probabilidad de fracaso.
N	=	Universo.
e	=	Error estimado del 0.05.
z	=	Nivel de confianza del 95%.

$$n = \frac{[(1.95)^2 * 85000 * 0.5 * 0.5]}{(0.05)^2(85000 - 1) + [(1.95)^2 * 0.5 * 0.5]} = 378.560 \approx 379$$

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En el presente trabajo se utilizó básicamente la encuesta con su instrumento el cuestionario.

Por consiguiente se puede decir que las técnicas constituyen el conjunto de mecanismos, medios, recursos dirigidos a recolectar, interpretar y analizar los datos de los fenómenos sobre los cuales se investiga.

Para la elaboración del elemento se tomó en consideración los objetivos de la investigación. La construcción del instrumento se realizó de acuerdo a los siguientes pasos:

- Revisión de la teoría.
- Elección del tipo de ítems.
- Construcción de los ítems.
- Construcción del instrumento en su versión preliminar.

3.5.1 La Encuesta

La encuesta como método para medir las opiniones de un determinado conglomerado social, resulta de valor científico para quienes se ocupan de este tipo de análisis.

La Encuesta es una fuente primaria ya que se está obteniendo información directa con el consumidor.

3.5.1.1 Factores que se han considerado para la elaboración de la encuesta:

- Decisiones preliminares: la encuesta ha sido elaborada con la intención de obtener la información que se desea, del entrevistado.

- Decisiones sobre el contenido del cuestionario: el cuestionario ha sido elaborado con la intención de que el entrevistado pueda contestarla, con vocabulario sencillo. Está elaborado para que un entrevistador le pregunte directamente.
- Otros factores: el cuestionario tiene preguntas abiertas, preguntas cerradas y pregunta dicotómicas.
- Para aplicar la encuesta se realizó una Prueba Piloto con la intención de evaluar si existen dificultades a la hora de contestar la pregunta. Se hicieron ajustes para obtener las respuestas que se querían evaluar, dando como resultado una encuesta sencilla y fácil de responder y lo más importante que brindó la información que se buscaba.

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Posterior a la recopilación de los datos se realizaron las siguientes actividades:

3.6.1 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Para este fin se procesaron los datos matemáticamente ya que la cuantificación o tratamiento estadístico. Una simple colección de datos no

constituye una investigación, es necesario analizarlos, compararlos y presentarlos de tal manera que confirmen o rechacen los objetivos. Por lo tanto, se trata de especificar el tratamiento que se dará a los datos para ver si se pueden clasificar, codificar y establecer categorías precisas con cada uno de ellos.

3.6.2 CODIFICACIÓN

Codificar es clasificar los datos tomando como base a las variables independientes y dependientes relacionadas en la investigación, es decir todas las manipulaciones que deben hacerse con los datos numéricos de las variables de manera que puedan descubrir los resultados de esas manipulaciones.

3.6.3 TABULACIÓN

La tabulación representa el recuento de los datos para determinar el número de casos que encajan en las diferentes categorías.

3.6.4 LA ESTADÍSTICA

La estadística contempla estas cuatro fases que se explican a continuación:

3.6.4.1 La recopilación de datos

Aquí se recogen los datos de acuerdo a las variables, para ello es necesario fijar los principios o puntos de vista que servirán para la ordenación.

3.6.4.2 La presentación

La presentación de los datos se lo hace en tablas o cuadros en donde se puede vaciar ordenadamente los datos obtenidos.

3.6.4.3 Análisis

El análisis permite la reducción y sintetización de los datos, es preferible la distribución de estos para analizar la dependencia e interdependencia de las variables.

3.6.4.4 La interpretación

La interpretación es la expresión de la relación existente entre las variables. Finalmente, se elaboraron las conclusiones y recomendaciones.

3.7 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1 LA ENCUESTA

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

FACULTAD DE GASTRONOMÍA

INGENIERIA EN ADMINISATRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONOMICAS

El presente cuestionario forma parte del Trabajo de Titulación para optar por el título de Ingeniería en Administración Gastronómica Su opinión es de gran ayuda, la encuesta es personal y anónima. Solicitamos por favor, un momento de su tiempo para responder las siguientes preguntas, marcando la respuesta que considere con una X.

TEMA: Las propiedades del jengibre y su utilización en la cocina.

OBJETIVO: Identificar las propiedades del jengibre y la forma de utilizarlo en la ciudadanía dentro de su alimentación diaria.

CUESTIONARIO

Fecha: -----

Sexo: M..... F.....

Edad: -----

1- ¿Qué es el jengibre para usted?

Vegetal ----- Condimento ----- Fruta----- Otro -----

2- ¿Usted ha utilizado el jengibre alguna vez?

Si ----- No-----

3- ¿Ha visto o ha escuchado hablar algo sobre el jengibre?

Si----- No -----

4-¿Sabía que en ciertas zonas de nuestro país se cultiva al jengibre?

Mucho----- Poco----- Nada-----

5- ¿Ha consumido alguna vez el jengibre? Si su respuesta es sí en qué preparación.

Si----- No-----

Preparación: -----

6- ¿Qué presentación conoce del jengibre?

Natural----- En polvo----- Encurtido----- o Ninguna-----

7-¿Sabía usted que el jengibre ayuda a prevenir enfermedades circulatorias? Comente.

Sí ----- No -----

Que le parece-----

8- ¿En su sector existen productos hechos a base de jengibre?

Mucho ----- Poco ----- Nada -----

9- ¿Le gustaría que existan en el mercado productos elaborados con jengibre?

Si----- No-----

10-¿Quisiera seguir una nutrición en función del jengibre?

Siempre ----- A veces ----- Nunca -----

GRACIAS POR SU COOPERACIÓN

TABULACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA

3.8.1 OPCIONES ELEGIDAS POR ENCUESTADOS EXPRESADAS NUMÉRICAMENTE

Tabla 1

PREGUNTA	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3	OPCIÓN 4	TOTAL
1	42	224	19	94	379
2	148	231	----	----	379
3	159	220	----	----	379
4	53	76	250	----	379
5	95	284	----	----	379
6	182	76	19	102	379
7	57	322	----	----	379
8	57	38	284	----	379
9	265	114	----	----	379
10	171	132	76	----	379

Tabla no. 1. Distribución opciones elegidas por encuestados expresadas numéricamente. D.

Sevilla, 2011.

3.9 GRAFICOS DE LA TABULACION DE DATOS

Gráfico 1 Distribución porcentual de la edad de los encuestados.

Edad

15-19 años =10%

20-30 años =37 %

31-50 años =53%

Total =100%

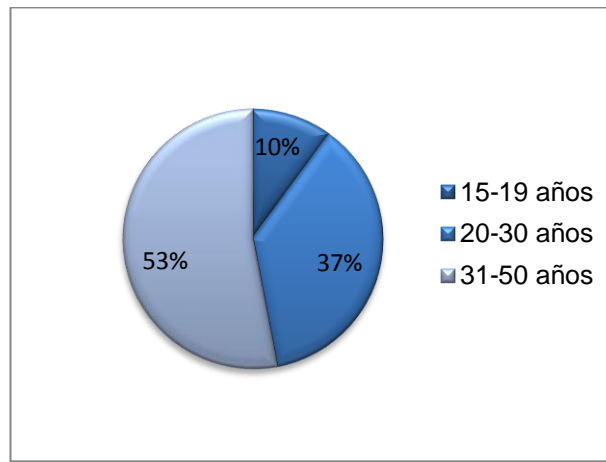


Imagen No. 1. Distribución porcentual de la edad de los encuestados. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 38 se encuentran en la edad de 15-19 años, es decir el 10%, 140 personas se encuentran en la edad de 20-30 años, es decir el 37%, y 201 personas tienen la edad de 31-50 años, es decir el 53%. Brindando como resultado que los individuos de 31-50años son los que más se preocupan por su salud.

Gráfico 2 Distribución porcentual del sexo de los encuestados.

Sexo

Masculino: 23%

Femenino: 77%

Total : 100%

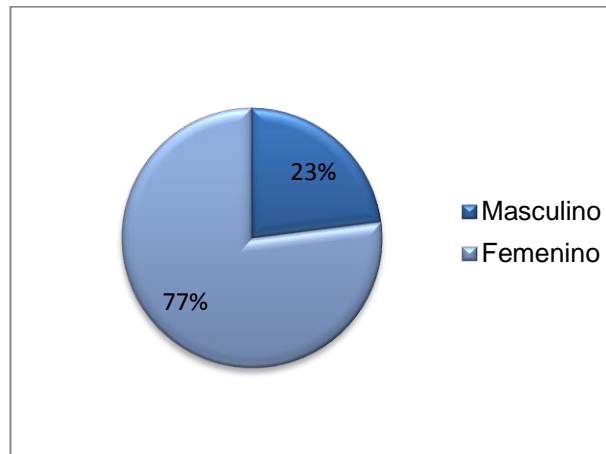


Imagen No. 2. Distribución porcentual del sexo de los encuestados. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 87 son de sexo masculino, es decir el 23%, y 292 son de sexo femenino, es decir el 77%. Obteniendo como resultado que la encuesta fue más acogida por el sexo femenino.

Gráfico 3 Distribución porcentual de los encuestados acerca de que es el jengibre.

Pregunta1 ¿Qué es el jengibre para usted?

Vegetal = 11%

Condimentos = 59%

Fruta = 5%

Otros =25%

Total = 100%

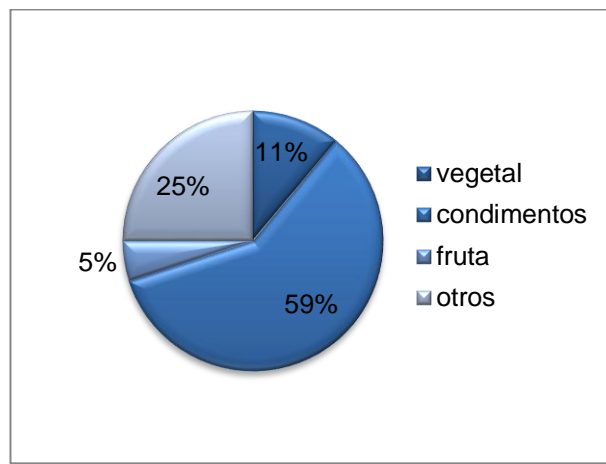


Imagen No.3. Distribución porcentual de los encuestados acerca de que es el jengibre

. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 42 dijeron que el jengibre es un vegetal, es decir el 11%, 224 dijeron que es un condimento, es decir el 59%, 19 dijeron que era una fruta, es decir el 5%, 94 personas dijeron que era otros, es decir el 25%. Generando como resultado que las personas lo conocen más al jengibre como un condimento.

Gráfico 4 Distribución porcentual de los encuestados acerca de la utilización del jengibre por alguna vez.

Pregunta 2 ¿Usted ha utilizado el jengibre alguna vez?

Si = 39%

No = 61%

Total = 100%

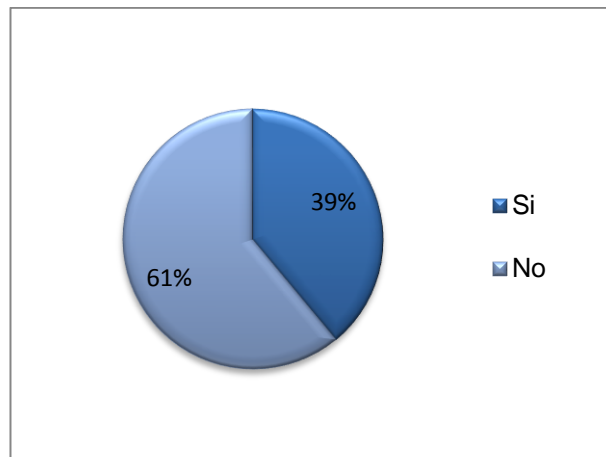


Imagen No.4. Distribución porcentual de los encuestados acerca de la utilización del jengibre por alguna vez. D. Sevilla, 2011.

Los 379 individuos encuestados 148 si han utilizado el jengibre alguna vez, es decir el 39%, 231 no han utilizado al jengibre, es decir el 61%. Genero resultados que indica que el jengibre no es muy utilizado por la personas.

Gráfico 5 Distribución de los encuestados acerca de que si han escuchado hablar algo sobre el jengibre.

Pregunta 3 ¿Ha visto o ha escuchado hablar algo sobre el jengibre?

Si = 42%

No = 58%

Total = 100%

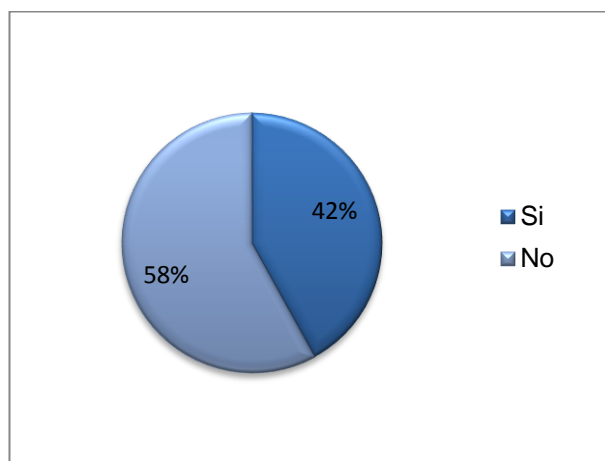


Imagen No.5. Distribución de los encuestados acerca de que si han escuchado hablar algo sobre el jengibre. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 159 personas han escuchado hablar algo sobre el jengibre, es decir el 42%, 220 personas no han escuchado y no han visto nada acerca del jengibre, es decir el 58%. Los resultados que arrojo es que el mayor porcentaje fue de las personas que no han visto o escuchado algo sobre el jengibre.

Gráfico 6 Distribución porcentual de los encuestados acerca de que si conocen de zonas donde se cultive el jengibre en nuestro país.

4-¿Sabía que en ciertas zonas del país se cultiva al jengibre?

Mucho = 14%

Poco = 20%

Nada = 66%

Total =100%

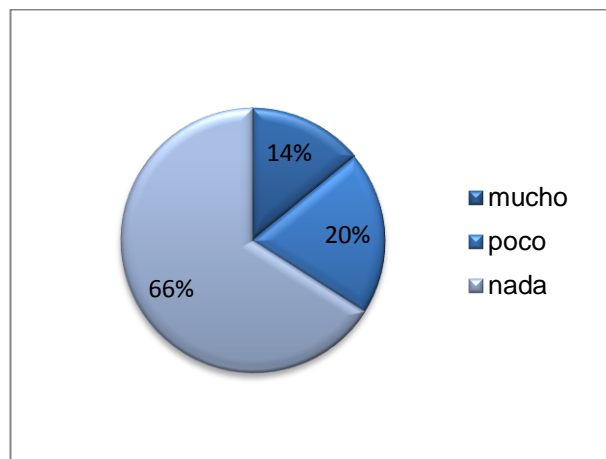


Imagen No.6. Distribución porcentual de los encuestados acerca de que si conocen de zonas donde se cultive el jengibre en nuestro país. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 53 personas conocen mucho de zonas donde se cultiva el jengibre, es decir el 14%, 76 personas conocen poco, es decir el 20%, y 259 persona no conocen nada acerca de zonas donde se cultive el jengibre, es decir el 66%. La mayor parte de encuestados no conocen zonas donde se cultive el jengibre en nuestro país.

Gráfico 7 Distribución porcentual de los encuestados acerca del consumo del jengibre.

Pregunta 5 ¿Ha consumido alguna vez el jengibre?

Si =25%

No = 75%

Total = 100%

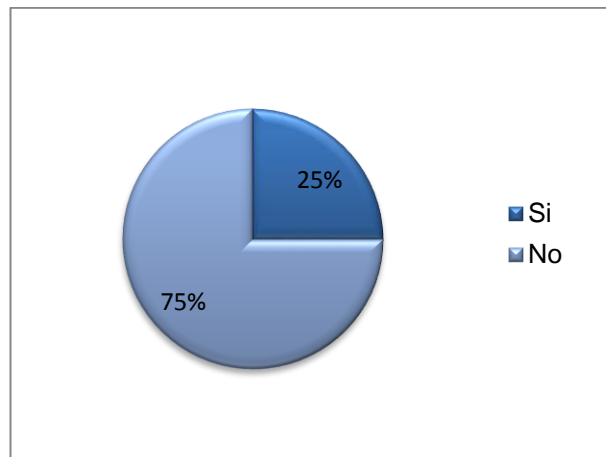


Imagen No.7. Distribución porcentual de los encuestados acerca del consumo del jengibre. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 95 personas han consumido alguna vez el jengibre, es decir el 25%, 284 personas no han consumido alguna vez el jengibre, es decir el 75%. Ofreciendo como resultado que la mayoría de personas no han consumido alguna vez el jengibre.

Gráfico 8 Distribución porcentual de los encuestados acerca de la presentación del jengibre.

Pregunta 6 ¿Qué presentación conoce del jengibre?

Natural = 48%

En polvo = 20%

Encurtido = 5%

Ninguna = 27%

Total = 100%

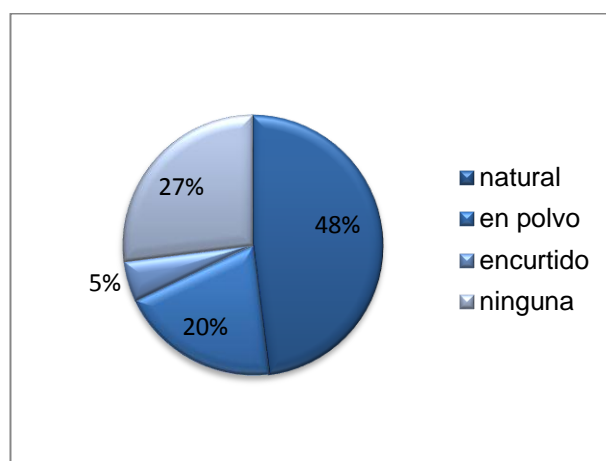


Imagen No.8. Distribución porcentual de los encuestados acerca de la presentación del jengibre.

D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 182 personas lo conocen al jengibre como en estado natural, es decir el 48%, 76 personas lo conocen en polvo, es decir el 20%, 19 personas lo conocen encurtido, es decir el 5%, 102 personas no lo conocen, es decir el 27%. Dio como resultado que un gran número de personas conocen al jengibre en su estado natural.

Gráfico 9 Distribución porcentual de los encuestados acerca de la prevención de enfermedades circulatorias.

Pregunta 7 ¿Sabía usted que el jengibre ayuda a prevenir enfermedades circulatorias?

Si =15%

No = 85%

Total = 100%

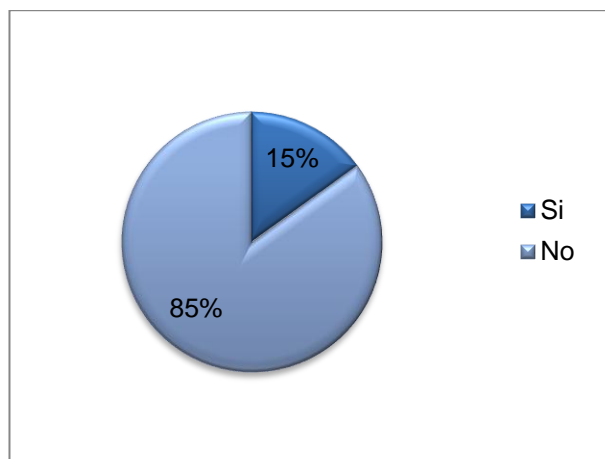


Imagen No.9. Distribución porcentual de los encuestados acerca de la prevención de enfermedades circulatorias. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 57 personas sabían que el jengibre bueno para las enfermedades circulatorias, es decir el 15%, 322 personas no lo sabían, es decir el 85%. Los datos que arroja la encuesta es que las personas no conocen que el jengibre puede ayudar a combatir a las enfermedades circulatorias.

Gráfico 10 Distribución porcentual acerca de productos a base de jengibre.

Pregunta 8 ¿En su sector existen productos hechos a base de jengibre?

Mucho = 15%

Poco = 10%

Nada = 75%

Total = 100%

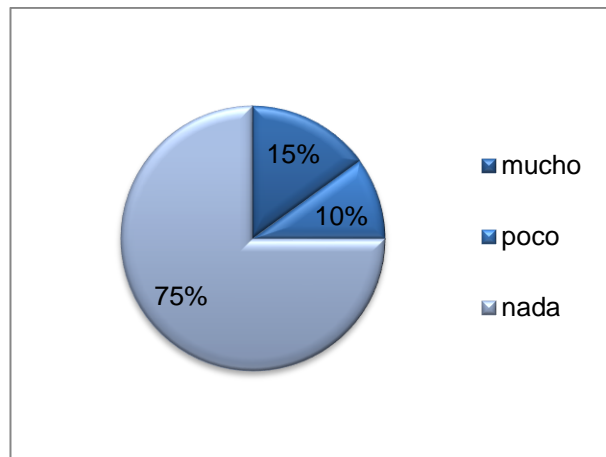


Imagen No.10. Distribución porcentual acerca de productos a base de jengibre. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 57 personas cuentan en su sector con muchos productos a base de jengibre, es decir el 15%, 38 personas cuentan en su sector con pocos productos a base de jengibre, es decir el 10%, y 284 personas con nada, es decir el 75%. Con estos resultados se pudo medir que no existen muchos productos a base de jengibre en los diversos sectores.

Gráfico 11 Distribución porcentual de los encuestados acerca de que si les gustaría la creación de productos a base de jengibre.

Pregunta 9 ¿Le gustaría que existan en el mercado productos elaborados con jengibre?

Si = 70%

No =30%

Total =100%

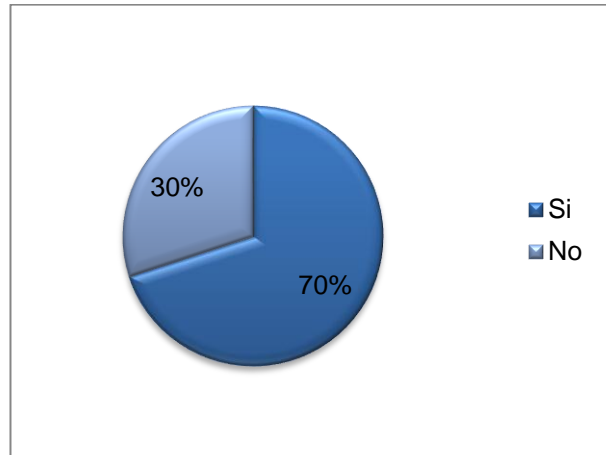


Imagen No.11. Distribución porcentual de los encuestados acerca de que si les gustaría la creación de productos a base de jengibre. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 265 personas les gustaría que existan nuevos productos a base de jengibre, es decir el 70%, y 114 personas no les gustaría la existencia de nuevos productos a base de jengibre, es decir el 30%. La recopilación de datos dio como resultado de que a las personas les gustaría que existan nuevos productos a base de jengibre.

Gráfico 12 Distribución porcentual de los encuestados acerca de seguir una nutrición a base de jengibre.

10-¿Quisiera seguir una nutrición en función del jengibre?

Siempre = 45%

A veces = 35%

Nunca = 20%

Total = 100%

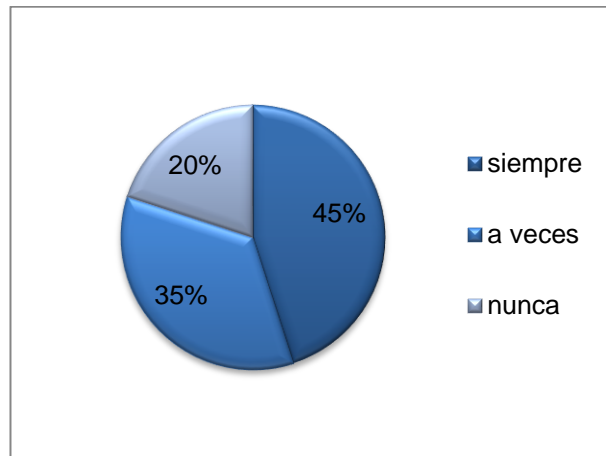


Imagen No.12. Distribución porcentual de los encuestados acerca de seguir una nutrición a base de jengibre. D. Sevilla, 2011.

De los 379 individuos encuestados 171 personas desean seguir siempre una nutrición a base de jengibre, es decir el 45%, 132 personas desean seguir a veces una nutrición a base de jengibre, es decir el 35%, y 76 personas no les gustarían, es decir el 20%. El porcentaje más alto fue el de las personas que desean seguir una nutrición a base de jengibre.

3.10 CONCLUSIONES

- Los resultados que arrojó la encuesta aplicada marca la pauta para poder conocer el nivel de conocimiento que tienen las personas sobre el jengibre y sus beneficios.
- Mediante el cuestionario realizado se obtuvo como resultados que la gran mayoría de personas no consumen el jengibre.

- En general en esta recopilación de información se demostró que en sector de Calderón no se comercializa productos en base de jengibre.
- Gracias a estos datos logrados se pudo conocer que los habitantes estarían gustosos de implementar en su alimentación diaria al jengibre.

3.11 RECOMENDACIÓN

- Como recomendación general a los resultados de la encuesta se puede decir que todas y cada una de las personas que viven en dicho sector, deben contar con un mayor grado de información acerca del jengibre y de sus múltiples beneficios, que obtendrían con la inclusión del jengibre en su nutrición diaria.

CAPÍTULO IV

MARCO EVALUATIVO

Mediante el trabajo de titulación se realizó investigaciones científicas y de campo, que arrojaron resultados positivos y comprobados de que el jengibre es

sumamente beneficioso para la salud. Ya que existen estudios comprobados que demuestran que el jengibre ayuda al aparato circulatorio entre otros.

Y en el ámbito gastronómico se pudo conocer que existen diferentes formas de presentación de dicho condimento, que conllevan cada una de ellas al mejoramiento de la nutrición diaria de las personas mediante productos.

4.1 PROPUESTA

Por medio del trabajo de titulación se podrá dar a conocer productos que estén basados en la utilización del jengibre por medio de un recetario que ayuden al mejoramiento en lo nutricional, como en la salud de las personas.

4.2 EL PRODUCTO

4.2.1 MERMELADA DE MANZANA Y JENGIBRE

En esta receta el jengibre junto con la manzana, producen un sabor especial y un buen aroma. Es una mermelada con un toque distinto de dulce y de fino sabor la cual es muy interesante y no común en nuestro mercado.

Gráfico 13 Mermelada de manzana y jengibre.



Imagen No.13. Mermelada de manzana. D. Sevilla, 2011.

Ingredientes:

1 kg de manzanas, sacarles el corazón y pelarlas.

1 o 2 c/c de jengibre rallado.

600 gr de azúcar.

500 ml de agua.

Instrucciones:

Retirar los corazones y las pepitas de las manzanas. Cortar las manzanas en cubitos e introdúcelos en una olla con el jengibre, el azúcar y el agua.

Gráfico 14 Los ingredientes.



Imagen No.14. Los ingredientes. D. Sevilla, 2011.

Hervir a fuego lento, agitando hasta que el azúcar este disuelta. Luego suba el fuego y deje que hierva hasta que la mezcla alcance su punto.

Gráfico 15 La cocción.



Imagen No.15. La cocción. D. Sevilla, 2011.

Y al final, colocar en los envases de vidrio, cerrarlos herméticamente y colocarlos boca abajo.

Gráfico 16 Colocar en envases.



Imagen No.16. Colocar en envases. D. Sevilla, 2011.

4.2.2 RECURSOS ECONÓMICOS

Materia prima \$20

Mano de obra \$15

Utensilios de cocina \$25

Envases de vidrio \$15

En total de recursos utilizados es de \$75 en la elaboración de 6 frascos de mermelada.

CAPÍTULO V

MARCO CONCLUSIVO

5.1 CONCLUSIONES

- Por medio del trabajo de titulación se pudo conocer lo que es el jengibre y los beneficios que se obtiene de él.
- Esta investigación nos dio a conocer que existen varias personas que no saben lo que es el jengibre y. Cómo se lo se debe utilizar en la cocina.
- Por medio de la recopilación de datos se pudo informar que el jengibre es muy beneficioso para la salud del ser humano.
- En base a la investigación científica y de campo se pudo conocer que el jengibre se puede conseguir en diferentes presentaciones que ayudan en la elaboración de diferentes recetas.
- Generando la investigación de campo se pudo conocer que en nuestro país existen diferentes zonas dedicadas al cultivo del jengibre.

- La Fundación “CHANKUAP” fue de mucha ayuda en la investigación de campo por ser una de las zonas donde se cultiva y se elabora productos derivados del jengibre.

5.2 RECOMENDACIONES

- Que se informen más sobre los beneficios que obtendrían al consumir el jengibre. Todas aquellas personas que estén dispuestas a optar por un nuevo alimento en su nutrición.
- Dar a conocer con mayor intensidad los productos que se derivan del jengibre. A la población en general a través de charlas, talleres y por medio de la prensa escrita.
- Agregar a su alimentación diaria el consumo del jengibre. De pacientes que sufran de enfermedades circulatorias y respiratorias, por medio de recetas o infusiones naturales.
- Implementar nuevas recetas a base de jengibre.
- Se debería tratar de comercializar y explotar mucho más al jengibre y sus derivados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CITACIÓN DE LIBROS

- BARRETT, OTIS.W. 1930. *Los Cultivos Tropicales*, Editado por Cultural S.A. Habana (Cuba).
- GALINDO, EDWIN, Octubre de 2006. *Estadística, Métodos y Aplicaciones*. ProCiencia Editores, Quito.
- JACQUES, MAIESTRE, 1969. *Las Plantas de Especies*. Editorial, Blume España.
- LEON, JORGE, 1987. *Botánica de los Cultivos Tropicales*. Edición, San José. Costa Rica.

CITACIÓN DE INTERNET

- Internet: Agronegocios Perú. *Información técnica y de negocios para la agroexportacion y la agroindustria*.
<http://www.agronegociosperu.org/tema/tem011.htm>.
Fecha de consulta: 12 agosto 2011
- Internet: Alimentos: Especies- Jengibre. *Jengibre como especia. (Zingiber Officinale) Jengibre*.
En: <http://www.euroresidentes.com/Alimentos/especies/jengibre.htm>.
Fecha de consulta: 25 agosto 2011

- Internet: Botánica online. *Propiedades del jengibre.*
En: <http://www.botanical-online.com/medicinalsgengibre.htm>.
Fecha de consulta: 18 agosto 2011
- Internet: El comercio .com.
En: http://www.elcomercio.com/noticiaEC....7&id_seccion=6.
Fecha de consulta: 23 agosto 2011
- Internet: El Jengibre, *Descubre sus excelentes propiedades medicinales y gastronómicas.*
En: <http://ec.globedia.com/jengibre-descubre-excelentes-propiedades-medicinales-gastronomicas>.
Fecha de consulta: 5 agosto 2011
- Internet: El Jengibre, *Potente multiuso.*
En: <http://nutrineira.blogspot.com/2010/04/el-jengibre-potente-multiuso.html>.
Fecha de consulta: 7 agosto 2011
- Internet: Fundación Chankuap. *Recursos para el futuro.*
En: <http://www.chankuap.org/contenido.html>.
Fecha de consulta: 20 agosto 2011
- Internet: *Ginger.*
En: <http://www.centrorisorse.org/ginger.html>.
Fecha de consulta: 20 agosto 2011
- Internet: Infojardin. *El jengibre conquista mercados.*
En: <http://www.infojardin.com/foro/showthread.php?t=29859>.
Fecha de consulta: 26 agosto 2011

- Internet: *Jengibre*.
En: <http://yabir.en.eresmas.com/jengibre.htm>.
Fecha de consulta: 7 agosto 2011
- Internet: Jengibre.
En: <http://www.nlm.nih.gov>
Fecha de consulta: 7 de agosto 2011
- Internet: Nutrición .pro tu canal de alimentación. *El jengibre y sus cualidades curativas*.
En: <http://www.nutricion.pro/28-06-2007/alimentos/el-jengibre-y-sus-cualidades-curativas>.
Fecha de consulta: 28 agosto 2011
- Internet: Olguita, *Cocinar con jengibre*.
En: <http://yotodo.com/alimentacion/nutricion/cocinar-con-jengibre>.
Fecha de consulta: 10 agosto 2011
- Internet: Jengibre.
En: www.foros.net
Fecha de consulta: 10 de agosto 2011
- Internet: Jengibre.
En: www.webescuela.edu.py
Fecha de consulta: 10 de agosto 2011.
- Internet: *Terra el jengibre*.
En: <http://www.terra.com/mujer/articulo/html/hof3293.htm>.
Fecha de consulta: 28 agosto 2011
- Internet: historia del jengibre.

En: <http://taringa.net>

Fecha de consulta: 5 de agosto 2011.

- Internet: historia del jengibre.

En: <http://nutricionyrecetas.com>

Fecha de consulta: 5 de agosto 2011.

CITACIÓN DE FOTOS DEL RECETARIO

- Internet:<http://cocina.enfemenino.com/w/receta/r857/salteado-de-cordero-con-jengibre.html>.
- Internet: <http://www.mundopostres.com/tag/jengibre/>.

ANEXOS



27



28

²⁷ Internet: www.chankuap.org/
²⁸ Internet: www.chankuap.org/

RECETARIO

**DELEITES CON
JENGIBRE**

QUITO

ENTRADAS

BRÓCOLI CON EL PANAGRATTATO DE SÉSAMO, JENGIBRE Y CHILE



29

Ingredientes:

1 brócoli.

2 rebanadas gruesas de pan que se hayan quedado secas.

2 dientes de ajo.

1 trozo de raíz de jengibre del tamaño de una avellana.

½ c/c de chile seco.

Aceite de sésamo.

Aceite de oliva virgen extra.

Sal y pimienta negra recién molida.

²⁹ Internet: www.cocina.enfemenino.com/

Elaboración:

Corta el brócoli en ramilletes y lávalo bien, ponlo en una olla con un fondo de agua y sal, cuécelo al vapor utilizando el accesorio necesario, hasta que esté cocido en el punto que más te guste, en unos 10-15 minutos puede estar en su punto según el tamaño de los ramilletes.

Pela los dientes de ajo y rállalos, pela el jengibre y rállalo para mezclarlo con los ajos, también puedes recurrir a la pasta de jengibre y ajo si la tienes preparada. Ralla o trocea el pan seco, nosotros hemos preferido, para esta verdura, hacer pequeñas migas para que la combinación de la textura con la verdura sea más pronunciada.

Pon un fondo de aceite de sésamo en una sartén y fríe el pan, cuando empiece a dorarse, incorpora el ajo, el jengibre y el chile, mezcla bien y deja que se fría todo hasta que el pan esté crujiente. En principio no debe quedar demasiado aceite en la sartén, en caso de haber puesto mucho, escurre el aceite, puedes posarlo sobre papel de cocina absorbente.

SOPA DE MELÓN AL JENGIBRE



30

Ingredientes:

1 kilo de melón (sin piel ni semillas)

50 gramos de jengibre fresco

Pimienta negra recién molida, sal y aceite de oliva virgen extra.

Para complementar

300 gramos de lomo de atún o bonito del Norte

½ aguacate

12-16 gambas peladas

³⁰Internet: www.cocina.enfemenino.com/

4 c/s de salsa teriyaki.

Aceite de oliva virgen extra suave

Sal y hierbas aromáticas perejil rizado, cilantro, hierbabuena.

Elaboración:

Prepara la sopa unas horas antes para que después se enfríe bien en el frigorífico, para ello, prepara el melón pelándolo y troceándolo, a continuación ponlo en el vaso de la batidora. Pela el jengibre y rállalo, la cantidad que nosotros indicamos proporciona un intenso sabor en la sopa, si queréis que su aportación sea más sutil, reducid la cantidad, pero también hay que tener en cuenta que después, el resto de ingredientes que componen el plato lo suavizan.

Añade al recipiente en el que está el melón el jengibre, la pimienta negra, sal al gusto y un buen chorro de aceite de oliva, tritura hasta obtener una sopa homogénea y fina. Pruébala por si fuera necesario rectificar de sal o de algún otro condimento. Así resulta una sopa muy sabrosa y ligera, pero siempre se puede hacer más cremosa si le añades nata o queso cremoso.

Reserva en el frigorífico la sopa de melón al jengibre para poder servirla bien fresca. Mientras tanto, pon el atún en otro recipiente con la salsa teriyaki para marinarlo al menos durante una hora. Como seguramente la salsa no cubrirá el atún, de vez en cuando dale la vuelta para que se impregne de forma homogénea de su sabor.

Instantes antes de emplatar, saltea las gambas peladas con una pizca de sal, vuelta y vuelta, para que resulten jugosas y sabrosas. En la misma sartén haz el atún marcándolo a fuego fuerte primero por un lado y después por el otro, dejando el centro crudo (si es de tu agrado, si no, siempre puedes cocinarlo más). Corta el aguacate en finas láminas con ayuda de una mandolina o un utensilio de cocina similar.

SOPA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE

Ingredientes:

4 zanahorias medianas lavadas y peladas, algo cocidas

1 cucharadita de fécula de maíz 2 cucharaditas de jengibre fresco, pelado y finamente rallado

1 sobre de sustituto de azúcar, jugo de una naranja

1/2 lb de consomé de pollo casero desgrasado Sal y pimienta blanca para sazonar

Elaboración:

En una olla mediana, calienta la fécula, el sustituto de azúcar, el jengibre y el jugo de naranja hasta que espese y se caramelicé ligeramente.

Muele las zanahorias con el consomé de pollo y agrégalas a la mezcla de jengibre.

Sazona con sal y pimienta.

SOPA DE CAMARON CON CURRY Y JENGIBRE

Ingredientes:

1kl de camarón

1 cebolla tierna

2 puerros

1 trozo de calabaza roja

1 tallo de apio blanco

1 diente de ajo

Jengibre molido, curry en polvo, sal

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

Elaboración:

Elabore un caldo de camarón; puerro, apio, zanahoria, 1/2 cebolla laurel, 2 dientes de ajo, una ramita de perejil y unos granos de pimienta.

Hacemos el caldo de camarón y lo reservamos.

En una cazuela u olla con el aceite pochamos la cebolla, los puerros, el apio y la calabaza picados.

Majamos el ajo, con sal, jengibre y un poco de curry.

Vertemos en la cazuela el caldo e incorporamos el majado desleído con una pequeña cantidad del mismo caldo de camarón y dejamos cocer hasta que la verdura esté tierna.

Agregamos entonces a la cazuela el camarón. Acompañé la sopa con unas rebanadas de pan integral tostado.

PLATOS FUERTES

CARPACCIO DE PATO CON PIÑA Y JENGIBRE

Ingredientes:

2 lb de pato

2 c/s de aceite de cacahuete

Pimienta de molida

1 piña

100gr de azúcar

1 raíz de jengibre

½ vaso de vinagre de alcohol blanco

50 ml de vinagre de Jerez

50 ml de caldo de pollo

Sal, Pimienta

Elaboración:

En una fuente, poner las 2 lb de pato a marinar durante 48 horas en aceite de cacahuete con la pimienta molida.

Darles la vuelta de vez en cuando.

Pelar el jengibre y cortarlo en finos bastoncillos.

Colocarlos en una cacerola de agua fría.

Ponerlo a hervir, retirar el jengibre y enfriarlo bajo agua fría.

Renovar la operación.

En una cacerola, poner a hervir el vinagre blanco y 100 gramos de azúcar.

Añadir el jengibre y dejar confitar durante 1 hora. Hacer el caramelo con el vinagre de Jerez y el azúcar sobrante.

Parar la cocción añadiendo el caldo de pollo. Incorporar media piña.

Salpimentar.

Dejarlo reposar durante 15 minutos, mezclar y colar la salsa.

Cortar en daditos la otra mitad de la piña y mezclarlo con el jengibre confitado.

Añadir el acompañamiento y la salsa.

Cortar las libras en finas láminas y cubrir de salsa. Servir con un vino rosado.

LANGOSTINOS EN SALSA DE JENGIBRE



31

Ingredientes:

300 gramos de espagueti negro.

200 gramos de leche evaporada.

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1 trozo de raíz de jengibre generoso (unas diez rodajas)

1 c/c de cilantro en grano.

Pimienta negra recién molida.

16 setas shiitake frescas.

12 langostinos.

Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

³¹ Internet: www.cocina.enfemenino.com/

Elaboración:

Prepara los langostinos, péralos reservando las cabezas y carcasas para hacer un fumet o una salsa. Ábrelos con la punta de un cuchillo como si fueran un libro y retira las tripas. Reserva bien tapados en el frigorífico.

Limpia las setas shiitake y resérvalas para saltearlas momentos antes de servir el plato. Empieza preparando la salsa, pela y pica la cebolla y los ajos, pela el jengibre y córtalo en rodajas. Pon aceite de oliva en una sartén y pocha a fuego lento la cebolla y el jengibre. Para darle un rico punto dulce a la salsa hemos utilizado una cebolla grande, así contrasta también con el sabor picante que aportará el jengibre.

Cuando la cebolla esté transparente y blandita, incorpora el cilantro y deja que tome temperatura y desprenda su aroma, entonces añade la leche evaporada y salpimentar al gusto. Deja cocer hasta que la leche reduzca y espese un poco.

Mientras tanto, pon abundante agua para cocer la pasta en una olla. Cuando empiece a hervir añade sal e incorpora la pasta, baja el fuego y cuécela hasta que esté al dente. Después escúrrela y reserva.

Pasa la preparación de la salsa al vaso de la batidora y tritura hasta obtener una crema fina y algo densa. En caso de que te quede muy líquida, vuelve a ponerla en la sartén y deja reducir unos minutos más, hasta que espese y tenga la densidad deseada.

En una sartén con un poco de aceite de oliva saltea las setas, añadiendo sal al gusto. En otra sartén también con un poco de aceite, haz los langostinos.

OSSOBUCO CON JENGIBRE

Ingredientes:

8 piezas de ossobuco de pavo,
150 ml. de vino blanco
150 ml. de caldo de ave o de carne,
1 cebolla,
4 dientes de ajo
1 nabo.
250 gramos de piña natural,
70 gramos de jengibre fresco.
1 guindilla roja
1 c/c de pimienta verde en grano
1 c/c de cilantro fresco
Aceite de oliva virgen extra y sal.

Elaboración:

Pela la cebolla y córtala en brunoise, los ajos déjalos enteros y con piel, dales sólo un golpe para abrirlos ligeramente. Pela el nabo y córtalo en daditos, pela también la piña y córtala en dados desechando el corazón. Finalmente pela el jengibre y pícalo fino o rállalo.

Pon una cazuela de paredes bajas al fuego cubriendo la base con aceite de oliva, cuando esté caliente marca el ossobuco, salado previamente por los dos lados para que se dore y retíralo. Baja el fuego y pocha la cebolla con los ajos enteros, cuando empiece a transparentar, incorpora de nuevo el ossobuco, añade la pimienta verde y el cilantro en grano ligeramente machacados en el mortero, la guindilla despepitada y picada, y riega con el vino, baja el fuego y deja cocer con la cazuela tapada una media hora o hasta que el vino se haya absorbido.

Llegado este momento, añade la piña y el nabo, rehoga unos minutos y riega con el caldo, lleva a ebullición a fuego fuerte y vuelve a tapar, dejando cocer otra media hora aproximadamente, hasta que se quede sin caldo. Apaga el fuego y deja reposar cinco minutos.

PATO CON MIEL, SALSA DE SOYA Y JENGIBRE

Ingredientes:

1 pechuga de pato cortada a la mitad

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta roja de cayena

1 pizca de pimienta negra molida

½ taza de caldo de pollo

2 cucharadas de miel

2 cucharadas de salsa de soya

2 cucharadas de vino de arroz (o sake con una cucharada de azúcar)

1 cucharada de jengibre fresco rallado

1 cucharada de puré de tomate

1 pizca de chile en polvo, 1 cucharada de jugo de limón

Elaboración:

Con un cuchillo filoso, haz 4 cortes entre la piel y la grasa del pato, tocando ligeramente la carne. Unta la sal, la pimienta de cayena y la pimienta negra sobre la piel.

Precalienta un sartén de hierro a fuego medio-alto. Coloca las pechugas en el sartén con la piel hacia abajo y fríe hasta que la piel se haya dorado, aproximadamente 5 minutos. Usa una cuchara para retirar el exceso de grasa del fondo del sartén. Voltea las pechugas y cocina durante 1 minuto.

Coloca el sartén en el horno precalentado y rostiza hasta que la temperatura interna de la parte más gruesa de las pechugas haya alcanzado 71 °C (bien cocidas) o el término deseado.

Retira las pechugas del sartén y cobre con papel aluminio. Déjalas reposar. Tira el exceso de grasa del sartén. Coloca el caldo, la salsa de soya, el vino de arroz, jengibre, salsa de tomate, chile en polvo y el jugo de limón en el sartén. Bate la salsa mientras se cocina a fuego alto, deja que hierva y cocina hasta que espese, aproximadamente 2 minutos. Corta las pechugas en rebanadas delgadas, coloca en los platos y baña con la salsa.

CAMARONES AL JENGIBRE

Ingredientes:

2 c/c aceite De Ajonjolí

6 Diente Ajo molido

1 Funda Camarón Mediana

1/2 Cebolla Perla picada en cuadros pequeños

1 c/c cúrcuma, 2 c/c jengibre Natural pelado y rallado

1/4 Taza Jugo De Limón

1/2 Atado Perejil Liso picado finamente, 1 pizca sal al gusto y 4 c/c. vinagre blanco

Elaboración:

En una sartén caliente con aceite de ajonjolí dore el ajo, cebolla perla, jengibre y cúrcuma. Añada los camarones. Una vez que estén crocantes, agregar el limón, vinagre y espolvorear el perejil. Rectifique al final la sal. Sirva con un arroz al coco.

POSTRES

BANANAS AL JENGIBRE

Ingredientes:

25 gr. de pasas de Esmirna (opcional)

4 plátanos bastante grandes y enteros, 2 trozos de jengibres partidos

1c/c de sirope de jengibre, 2 c/c zumo de naranja ,2 c/c de ron y 12 a 15 tiritas de cáscara de naranjas

Elaboración:

Poner a calentar el horno a 200°C. Si se utilizan las pasas, ponerlas en una taza y cubrirlas de agua hirviendo. Dejarlas durante unos 5 minutos y después colarlas.

Mientras tanto, poner la mantequilla en un molde bastante profundo y meter en el horno hasta que se derrita. Retirar del horno y colocar los plátanos. Añadir encima la mantequilla fundida. Espolvorear los plátanos con las pasas, el jengibre, el zumo de naranja, el sirope de jengibre y los 2 ml de ron.

Meterlo en el horno durante unos 15 minutos, echando el jugo por encima, de vez en cuando.

PASTELITOS DE QUESO CON CRUJIENTE DE JENGIBRE

Ingredientes:

1 yema de huevo, 25 gr. de azúcar

100 gr. de queso, 100 ml. de nata

4 merengues pequeños, 100 gr. de galletas de jengibre

Elaboración:

Batir la yema del huevo y añadir el azúcar. Seguir batiendo hasta que la mezcla esté cremosa y haya duplicado su densidad. Añadir el queso. Batir la nata hasta que se monte y añadir la mezcla del queso. Cubrir 4 moldes individuales con papel de aluminio y rellenar con la crema de queso. Cubrir con una base de merengue y rellenar el molde con el resto de la crema. Migar las galletas de jengibre y verter sobre los moldes hasta que quede una capa uniforme. Reservar en el frigorífico.

30 minutos antes de degustar sacar de los moldes y servir en un plato adecuado.

BIZCOCHUELO DE JENGIBRE Y NATA AGRIA



32

Ingredientes:

1 taza y 1/2 de harina de fuerza

1 cucharadita y 1/2 de jengibre en polvo

1 cucharadita y 1/2 de levadura de repostería

1 taza y 1/2 de azúcar de caña, 1 pizca de sal

3 huevos, ligeramente batidos, 180 gr de mantequilla fundida, 1/2 taza de nata agria

Elaboración:

Tamizar la harina con el jengibre, la sal y la levadura y mezclar bien estos ingredientes entre sí. Añadir el azúcar y mezclar. Añadir los ingredientes líquidos, todos excepto la nata, poquito a poco, mezclando bien (mejor hacerlo en la batidora o robot de cocina, para que la crema sea homogénea y adquiera cierta consistencia). Verter la crema en un molde engrasado de unos 23 cm de diámetro, nivelarla con una espátula y pincelarla delicadamente con la nata ácida.

Hornear a 180° unos 45/50 minutos, hasta que esté bien dorada.

³² Internet: www.mundopostres.com/

BIZCOCHO DE CHOCOLATE SOPA DE NARANJA Y JENGIBRE

Ingredientes:

Para el bizcocho

5 claras de huevo

120 gramos de harina

140 gramos de azúcar

10 gramos de cacao puro en polvo

1 sobre de levadura, 70 gramos de mantequilla y una pizca de sal.

Para la sopa de naranja y jengibre

250 ml. de leche

130 gramos de azúcar

100 ml. de zumo de naranja

La piel rallada de una naranja, raíz de jengibre fresca

2 yemas y 1 c/s de maicena.

Para el kumquat confitado

50 ml. de agua, 50 gramos de azúcar y 6-8 kumquats.

Elaboración:

Precalienta el horno a 180° C. Unta los moldes con mantequilla y espolvorea un poco de azúcar. Para hacer el bizcocho, monta las claras a punto de nieve con una pizca de sal y reserva. Pon en un cuenco la mantequilla pomada y mézclala con el azúcar, añade a continuación el cacao y vuelve a mezclar. Incorpora las claras montadas poco a poco para que no se bajen.

Tamiza la harina con la levadura, añade a la mezcla anterior poco a poco, con movimientos envolventes. Vierte la masa del bizcocho en los moldes e introdúcelos en el horno. Baja la temperatura a 160° C y hornea durante 20 minutos aproximadamente, o hasta que al pinchar con un palillo, éste salga limpio.

Cuando los bizcochos estén hechos, retíralos del horno y déjalos enfriar. Según el tipo de molde utilizado puede ser necesario cortar la parte que queda arriba para que al darle la vuelta quede plano, en nuestro caso fue necesario para que la pirámide quedara recta, ya que subió un poco, y también como buena excusa para probar el bizcocho antes de servirlo.

Para hacer la sopa de naranja y jengibre, prepara previamente el zumo, la piel rallada de la naranja, las yemas de huevo y el jengibre, éste pélalo y rállalo. Pon en un cazo todos los ingredientes de la sopa, ponlo a fuego medio, después mantenlo a unos 68° C. No dejes de batir con las varillas de mano hasta que espese ligeramente, la sopa debe tener una consistencia más líquida que la crema pastelera. El tiempo de elaboración ronda los 20 minutos. Reserva en un cuenco cubierto con film transparente en contacto con la sopa para que no haga costra y deja enfriar.

Prepara el kumquat confitado poniendo en un cazo el agua y el azúcar, mientras se calienta y el azúcar se disuelve, lava los pequeños cítricos, sécalos, córtalos en cuartos y retira las semillas si las tuviera, introduce los gajos en el almíbar y deja cocer a unos 70° C hasta que caramelice ligeramente.

GRANIZADO DE MORAS Y JENGIBRE

Ingredientes:

350ml de agua de coco

80 gramos de azúcar

600g de moras hechas jugo

30 g de jengibre fresco, rallado, 1 manojo pequeño de flores de borraja

Elaboración:

Coloca las moras, el jengibre y las flores de borraja en una olla. Calienta suavemente hasta que la fruta comience a macerar y los sabores comiencen a fundirse. Retira del fuego y deja enfriar. En un sartén calienta suavemente el agua de coco y el azúcar hasta que el azúcar se disuelva (no dejes que la mezcla hierva). Pasa la mezcla de frutas a través de un tamiz bien fino. Recoge el jugo y luego agrégalo al agua de coco. Vierte la mezcla en un plato llano y coloca en un congelador hasta que se congele. Raspa el hielo varias veces con un tenedor hasta lograr el granizado. Vuelve a colocar en el congelador durante una hora más. Luego sirve en vasos de granizado.

ÍNDICE

ENTRADAS

BRÓCOLI CON EL PANAGRATTATO DE SÉSAMO, JENGIBRE Y CHILE.....	82
SOPA DE MELÓN AL JENGIBRE.....	84
SOPA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE.....	86
SOPA DE PESCADO CON CURRY Y JENGIBRE.....	87

PLATOS FUERTES

CARPACCIO DE PATO CON PIÑA Y JENGIBRE.....	89
LANGOSTINOS EN SALSA DE JENGIBRE.....	91
OSSOBUCO CON JENGIBRE.....	93
PATO CON MIEL, SALSA DE SOYA Y JENGIBRE.....	95
CAMARONES AL JENGIBRE.....	97

POSTRES

BANANAS AL JENGIBRE.....	98
PASTELITOS DE QUESO CON CRUJIENTE DE JENGIBRE.....	99
BIZCOCHUELO DE JENGIBRE Y NATA AGRIA.....	100
BIZCOCHO DE CHOCOLATE SOPA DE NARANJA Y JENGIBRE.....	101
GRANIZADO DE MORAS Y JENGIBRE.....	103

GLOSARIO

DELEITES CON

JENGIBRE

c/c..... cucharadita de café.

c/s..... cuchara sobera.

lb..... libra.

ml..... mililitro.

gr-g..... gramos.

shiitake..... hongo de las regiones montañosas.

ossobuco....corte hueco de la ternera.

cúrcuma..... especia.

cardamomo verde... especia de la India.