



Jardinería fácil

GIBRE • JENGIBRE • JENGIBRE • JENGIBRE • JENG

*Joseph Masabni, Profesor Asistente y Horticultor de Extensión
 y Stephen King, Exprofesor Asociado,
 del Departamento de Ciencias Hortícolas Texas A&M, del Sistema Universitario Texas A&M*

La planta de jengibre (*Zingiber officinale*) se cultiva por sus rizomas aromáticos, picantes y especiados, a los que a menudo se les refiere como raíces de jengibre.

Los principales componentes activos en el jengibre son los gingeroles, responsables por su aroma y sabor. Los gingeroles son potentes compuestos antiinflamatorios que pueden ayudar a aliviar el dolor causado por la artritis. Los estudios también han demostrado que el jengibre ayuda a estimular el sistema inmunológico, protege contra el cáncer de colon, e induce la muerte celular del cáncer de ovario.



Figura 1. La pulpa de jengibre puede ser roja, blanca o amarilla.

La textura de los rizomas de jengibre es firme, nudosa y áspera. Dependiendo de la variedad, la pulpa puede ser de color amarilla, blanca o roja. La piel puede ser de color crema a marrón claro y puede ser gruesa o delgada, dependiendo de la madurez de la planta al cosecharla (Fig. 1).

Selección del sitio

El jengibre se desarrolla mejor en climas cálidos y húmedos. Elija un lugar que ofrezca mucho sol, incluso 2 a 5 horas de sol directo. Los sitios ideales también están protegidos de los vientos fuertes.

Preparación del suelo

El mejor suelo para el jengibre es suelto, arcilloso y rico en materia orgánica. Los suelos arcillosos permiten que el agua drene libremente, lo que ayuda a evitar que los rizomas se inunden. Una capa gruesa de mantillo/acolchado puede proporcionar nutrientes, retención de agua, y ayudar a controlar las malezas.

Siembra

Antes de plantar, corte el rizoma de jengibre en pedazos de una a una pulgada y media, y déjelos secar por unos días para permitir al área superficial cortada sanar y que forme un callo. A principios de la primavera, plante los rizomas (las raíces curadas). Cada pieza debe ser regordeta con los brotes de crecimiento bien desarrollados, o con “ojos”.

Una buena fuente de jengibre para la siembra son los rizomas frescos de otro productor. Si va a comprar el jengibre en una tienda, remoje los rizomas en agua durante la noche, ya que a veces son tratados con un inhibidor del crecimiento.

Plante los rizomas con 6 a 8 pulgadas de separación, con 2 a 4 pulgadas de profundidad, y con las yemas de crecimiento apuntando hacia arriba. Pueden ser sembrados enteros o en trozos pequeños con un par de brotes en cada uno. Las plantas de jengibre crecerán de 2 a 3 pies de altura.

Fertilización

Si la tierra no es ideal, agregue un fertilizante orgánico de liberación lenta al sembrar. Después, un fertilizante líquido se puede aplicar cada dos o tres semanas.

Estas modificaciones al suelo son especialmente necesarias en las regiones de fuertes lluvias, donde la lluvia puede filtrar los nutrientes esenciales de la tierra. También puede agregar composta, que suministrará nutrientes y retendrá agua en el suelo. Las raíces de jengibre se benefician de fertilizante que contiene altos niveles de fósforo (P). Primero haga una prueba para analizar su suelo y enmiéndelo antes de la siembra de acuerdo a las recomendaciones de dicha prueba.

Riego

No permita que las plantas se sequen mientras están creciendo activamente. A medida que el clima se enfría, reduzca el



Figura 2. Excave la planta entera para cosechar el jengibre.

riego. Esto alentará a las plantas para formar rizomas subterráneos. En las zonas secas, rocíe las plantas con regularidad. Siempre evite el riego excesivo.

Cosecha

El jengibre se puede cosechar excavando la planta entera (Fig. 2). Aunque puede ser cosechada en cualquier etapa de madurez, el mejor momento es cuando la planta tiene de 8 a 10 meses de edad. Después de la cosecha, elija rizomas para replantar y reforestar con prontitud.

El jengibre generalmente está disponible en dos formas:

- **Jengibre joven**, que suele estar disponible sólo en los mercados asiáticos y no necesita ser pelado.
- **Jengibre maduro** que está dis-

ponible más fácilmente y tiene una piel dura que necesita ser pelada.

Guarde el jengibre fresco en el refrigerador o en el congelador. Si se deja sin pelar, se puede mantener hasta 3 semanas en refrigeración o hasta 6 meses congelado.

Nutrición

El jengibre es buena fuente de cobre, magnesio, manganeso, potasio, y vitamina B6. Históricamente, se ha usado para aliviar los síntomas de malestar gastrointestinal. También es seguro para las mujeres embarazadas que sufren náuseas y vómitos.

Para servirlo

Al preparar jengibre, pele la cáscara con un cuchillo. El jengibre puede ser cortado, picado o cortado en juliana (Fig. 3).

El nivel de sabor que el jengibre ofrece a una comida depende de cuándo se añade durante el proceso de cocción. Si se agrega temprano, le dará un toque de sabor, si lo añade al final dará un sabor más áspero.



Figura 3. Juliana de jengibre.

Reconocimiento

Amanda Christine Casey contribuyó al manuscrito de esta publicación. Traducción por Daniela Ochoa González patrocinado por una subvención del Sustainable Urban Agriculture & Community Gardens Program de la ciudad de Austin.

La información proporcionada en este folleto tiene fines educativos únicamente. Las referencias a productos o nombres comerciales se hacen bajo el entendimiento de que no existe intención de discriminar y no implican su aprobación por parte del Texas A&M AgriLife Extension Service.

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLife Extension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en AgriLifeBookstore.org

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.

Producido por Agrilife Texas A & M Communications