



JENGIBRE TAILANDÉS NUTRICIÓN Y DETOX



LA VENTANA AC. CENTRO PERMACULTURAL DEMOSTRATIVO,
TRANSFORMADOR PARA LA VIDA SUSTENTABLE.

**Es un santuario que funge como escuela de
permacultura, música, sanación y espiritualidad.**

www.laventanapalenque.com

Jengibre Tailandés Propiedades

LA GALANGA O JENGIBRE TAILANDES

La galanga o khaa en tailandés pertenece a la familia del jengibre y como en el se consume su rizoma. Comparte también con el jengibre todas sus propiedades de las que destacan que es afrodisíaca, digestiva, antiséptica y antibiótica.

Su sabor es fuerte, de tipo picante pero sin ese toque alimonado que tiene el jengibre, lo que hace que sea muy utilizada para la elaboración de diferentes currys, jugos, aguas frescas, ensaladas y sopas.

El uso de la galanga o jengibre en la cocina tailandesa es muy antiguo y esta muy influido por el uso también común en la cocina hindú y en la cocina china

Se puede utilizar fresca para comer cruda en guisos o sopas, seca para añadir a la pasta del curry y en polvo para aromatizar los platos siendo así su uso muy común.

CONSEJOS MOCHILEROS :

- Por sus propiedades antibióticas es ideal para combatir resfriados o pequeños catarros. Un truco bueno de hacer durante el viaje es tomarla como te o infusión, sobre todo si se te a agarrado el resfriado a el pecho (típico de los viajes con a / c en buses o trenes). Aparte de la infusión lo mejor es comértela luego, así aumentara el efecto.
- Por sus propiedades antisépticas es ideal para desinfectar pequeña heridas. Si agarras un poco y te frotas con cuidado la pequeña herida o te haces un pequeño cataplasma con ella y te lo vendas veras que la herida mejorara mucho.
- Un jugo ideal seria tomarla con naranja, zanahoria y hielo picado. Te refresca y es súper saludable.



GALANGA O JENGIBRE TAILANDÉS

TARDA UN AÑO EN MADURAR PARA LA COSECHA



**MIDE HASTA 2 METROS DE ALTO,
SE COSECHA LA RAÍZ**



✦ El jengibre es originario del este de Asia. Las culturas Hindúes y Chinas lo han utilizado por milenios como un alivante digestivo.

✦ Los chinos consideran el jengibre como el yang, o comida picante, la cual equilibra la comida fría ying para crear armonía.

✦ El jengibre fresco es muy utilizado en las gastronomías, de la India, Japón, Indonesia e Islas del Caribe, es un elemento básico aromatizando salsas, carnes, pescados, mariscos, pollo, casería, arroz, sopas, como también se usa en mermeladas, frutas confitadas y golosinas.

✦ Combina perfectamente con las comidas agri dulces y con las frutas cítricas

✦ También se puede usar para té, chocolate caliente, aromatizar el café... etc

PICANTE

Aporta
CALORÍAS
GRASA NATURAL
PROTEÍNAS
CARBOHIDRATOS
FIBRA



✦ 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.

AROMÁTICO

Aporta
BITAMINA A
BITAMINA C
BITAMINA E

ANTIBIÓTICO

Trabaja contra las bacterias causantes de molestias estomacales e intestinales.

Ayuda a la digestión

Actúa como afrodisiaco.

Combate el estrés.
Mejora la circulación sanguínea.

DIGESTIVO

Aumenta las secreciones digestivas del páncreas.
Ayuda a regular el metabolismo.

ANTIVOMITIVO

Remedio contra los vómitos, náuseas y mareos de viajes.

Ginger



APARATO RESPIRATORIO

Combate la fiebre, sinusitis, resfriado, gripe, problemas en pulmones.

Antioxidante Natural.
Mejora el sistema inmunológico

DOLOR

Masaje con aceite o compresas contra el dolor articular, muscular, espalda...

"Que tu **medicina** sea tu **alimento**, y el **alimento** tu **medicina** "
HIPÓCRATES, GRACIAS.