



Certainement l'un des aphrodisiaques les plus connus dans le monde, le gingembre est à l'origine de nombreuses légendes amoureuses dont la passion déchaînée de Louis XV pour Madame du Barry. On dit que cette dernière lui préparait des concoctions secrètes à base de gingembre... De véritables élixirs d'amour!

Contre l'impuissance, une médecine traditionnelle indienne préconise un mélange de jus de gingembre, de miel et d'œufs à boire tous les soirs pendant un mois.

Au Sénégal, les femmes se font une ceinture avec des tubercules de gingembre afin d'exciter la vigueur sexuelle de leur mari.

Culture

Le gingembre est le rhizome d'une plante tropicale très répandue en Asie. On pense que l'origine du gingembre se situe dans le sud de l'Inde et de la Chine, où on l'emploie comme plante condimentaire, alimentaire et médicinale depuis plus de 5 000 ans.

On trouve sa trace dans de vieux écrits chinois et dans des textes anciens provenant de l'Inde d'il y a plus de 3 000 ans.

Le gingembre est l'une des premières épices à être importée dans le bassin méditerranéen. Il arrivait en Grèce et dans l'Empire romain par les marchands arabes et perses en provenance des

voies commerciales de la mer Rouge. Son origine était alors jalousement gardée secrète par les marchands et pendant longtemps on a cru que le gingembre était la racine du poivre.

De nos jours, on cultive le gingembre dans toutes les régions chaudes de la planète. Les principaux pays producteurs sont l'Inde, la Chine et la Jamaïque.

Nutriments

- Bonne source de manganèse

Très utilisé au Moyen Âge, le gingembre est employé dans la médecine pour ses vertus digestives, fortifiantes et aphrodisiaques. L'École de médecine de Salerne écrivait sur le gingembre :

« Au fond de l'estomac, des reins et du poumon
Le gingembre brûlant s'impose avec raison
Éteint la soif, ranime, excite le cerveau
En la vieillesse éveille amour jeune à nouveau. »

Choix et achat

En épicerie, on retrouve le gingembre sous diverses formes :

Frais	<ul style="list-style-type: none">• Pour avoir la saveur optimale du gingembre, on opte pour du gingembre frais. De plus en plus populaire.• Le gingembre que nous retrouvons sur nos tablettes provient surtout de la Chine.• Pour l'achat : le choisir ferme, non ratatiné, avec une peau lustrée (signifie qu'il contient beaucoup d'eau, signe de fraîcheur).
Moulu	<ul style="list-style-type: none">• N'a pas la même puissance que le gingembre frais, mais il est parfait pour les desserts.
Confit et cristallisé	<ul style="list-style-type: none">• Différence entre gingembre confit et cristallisé : le gingembre cristallisé est en fait du gingembre confit roulé dans des cristaux de sucre.• Également parfait pour les desserts, on peut aussi l'utiliser pour accompagner la viande, le porc ou la volaille. On en retrouve maintenant dans toutes les épiceries.
Mariné	<ul style="list-style-type: none">• Très populaire, surtout depuis la grande popularité des sushis.• Ces fines tranches marinées permettent de « nettoyer » le palais entre chaque morceau de sushis.• Pour rehausser la couleur, on a ajouté à la marinade quelques gouttes de colorant alimentaire.

Broyé

- Vendu en petit pot (comme l'ail).
- Pratique lorsqu'on ne veut pas prendre le temps de peler et de couper le gingembre frais.

Conservation du gingembre frais

- Au réfrigérateur : se conservera de deux à trois semaines. Le déposer sur une tablette et non dans le tiroir à légumes, qui est trop humide.
 - Mettre les rhizomes dans un bocal, les couvrir de xérès ou de brandy, fermer et réfrigérer. Ils se garderont pour ainsi dire indéfiniment.
- Au congélateur : Il se congèle sans problème tel quel. Lorsqu'on veut l'utiliser, il suffit de sortir un morceau de rhizome et de le râper tandis qu'il est encore gelé. On évitera de le laisser dégeler car il prend alors une consistance molle et devient difficile à râper.
- Dans la dépense : on peut également le conserver dans la dépense, comme les oignons et les pommes de terre.