

El contenido de este artículo de nuestra sección de Agrotecnia fue elaborado por www.infocampo.com.ar, el cual fue revisado y reeditado por Portalfruticola.com

El paso a paso para cultivar jengibre en tu casa

Hoy veremos el cultivo del jengibre, una planta medicinal que tiene importantes beneficios para la salud y ya no hará falta que vayas a comprar a una verdulería, por que hacerlo en tu casa es muy fácil.

Una de las principales ventajas de cultivar jengibre, es que es una planta que crece bien sin necesidad de luz solar directa, por lo que podemos cultivarla en el interior del hogar.

“Sin embargo, eso no significa que no le guste, le encanta la luz y las buenas temperaturas, incluso al cultivarlo en maceta, siempre podremos moverlo y cambiarlo de sitio según nuestras necesidades”, comentan los especialistas.

Asimismo, los especialistas aclaran que también puede servir para en la “lucha biológica” contra la famosa plaga en tomates, la tuta absoluta, haciendo un té de jengibre.

Paso a paso para el cultivo de jengibre

1. Poner un trozo de jengibre en un vaso con agua para que vaya absorbiendo la humedad que necesita para germinar. Dejarlo sumergido durante 3-4 horas
2. Luego se las saca del recipiente, no se las seca (se las deja húmedas, no chorreando agua) y se colocan dentro de una bolsa de plástico. Dejar los trozos ahí por una semana.
3. Durante este tiempo, le saldrán brotes a los trozos de jengibre, estando listos para ser sembrados.
4. A la hora de elegir una maceta o recipiente, tener en cuenta que el crecimiento vegetativo de este alimento es rastrero, por lo tanto cuanto mayor sea la superficie mejor. Otra opción es colocarlo directamente en tierra. La profundidad no es tan importante, con 10-15 cm bastará. En el fondo del recipiente, hacer agujeros para el drenaje.
5. Colocar sustrato o tierra en la maceta. Para favorecer el drenaje, el especialista recomienda agregarle perlita.

6. Ya esta todo listo para sembrar los trozos de jengibre. Importante: si le salen dos brotes a un trozo, se puede partir y así obtener más producto.

7. Colocar los trozos sobre el sustrato, y con cuidado ir enterrándolos (no cubrirlos de tierra por completo, simplemente “hundirlo” un poco, dejando la mitad por fuera). Dejar las yemas por fuera.

8. El riego es un paso muy importante. Debe ser ligero y frecuente (cada 2/3 días). No mojar los rizomas.



BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL JENGIBRE

- Para el mareo y las náuseas: reduce los síntomas asociados al mareo. Resulta muy útil para las náuseas de las embarazadas.
- Para el mal aliento: una técnica oriental consiste en utilizar un pequeño trozo de jengibre encurtido con vinagre para quitar el mal aliento y refrescar la boca después de las comidas.
- Para la digestión: favorece la eliminación de bacterias y otros microorganismos intestinales perjudiciales. Tomar habitualmente jengibre ayuda a mejorar la composición de la flora intestinal y ayuda a evitar la aparición de putrefacciones intestinales responsables de hinchazones abdominales y meteorismo. (Recomendable acompañar de probióticos)

- Calorífico: el jengibre puede ayudar a la sudoración y es muy útil en resfriados y gripes.
- Tónico circulatorio: la combinación del estímulo de sudor y del torrente circulatorio induce a mover la sangre a la periferia. Esto lo hace apropiado para sabañones, hipertensión y fiebre. El jengibre también inhibe la agregación plaquetaria, por lo que contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Antioxidante: el jengibre es rico en antioxidantes, que retrasan el proceso de envejecimiento.
- Antiinflamatorio: sus gingeroles, principales componentes activos del jengibre y responsables de su sabor picante, son aceites volátiles con propiedades antiinflamatorias muy potentes. Personas con artritis reumatoide experimentan alivio en su dolor e hinchazón y mejorías en su movilidad cuando consumen jengibre regularmente.
- Anticancerígeno: los gingeroles también pueden inhibir el crecimiento de células de cáncer colorrectal, como sugieren los resultados de diferentes estudios.
- Actividad muscular: presenta un alto contenido en magnesio, calcio y fósforo, minerales que participan activamente en la contracción del músculo y en la transmisión del impulso nervioso. Constituye, pues, un remedio útil para prevenir y combatir espasmos musculares y debilidad muscular.

Fuente: www.infocampo.com.ar

www.portalfruticola.com