

4

BALA DE GENGIBRE



**Vamos
fazer!**

Vanessa de A. Royo, Antonia V. T. M. Franco, Bianca de S. Lima, Diogo F. S. Braga, Eurislene M. A. Damasceno, Ellen L. A. Olimpio, Émily M. S. Mendes, Gesse G. S., Jessica C. Santos, João P. M. R. Jardim, Kamila S. F. Souto, Lais M. Azevedo, Leonardo V. A. Costa, Maria F. B. Santana, Maria T. M. P. Mesquita, Marilane A. dos Santos, Milson L. Mayrink, Pedro H. F. Veloso, Priscila M. S. da Silva, Tom E. C. Sarmiento Veronica de M. Sacramento.

©EDITORA UNIMONTES - 2024
Universidade Estadual de Montes Claros

REITOR

Prof. Wagner de Paulo Santiago

VICE-REITOR

Prof. Dalton Caldeira Rocha

EDITORA GERAL

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro

REVISÃO LINGUÍSTICA

Welber Nobre dos Santos

CAPA

Vanessa de Andrade Royo

DIAGRAMAÇÃO

Luana Pereira Santos

Vanessa de Andrade Royo

CONSELHO EDITORIAL

Gustavo Henrique Cepolini

Ivana Ferrante Rebello

Leandro Luciano Silva Ravnjak

Luiz Henrique Carvalho Penido

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro

Maria da Penha Brandim de Lima

Patrícia Takaki Neves

Tânia Marta Maia Fialho

Vanessa de Andrade Royo

EDITORA UNIMONTES
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro
Montes Claros - Minas Gerais, Brasil
CEP: 39.401-089 - CAIXA POSTAL: 126
www.unimontes.br
editora@unimontes.br
Filiada à



Realização



Apoio



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bala de gengibre [livro eletrônico] : vamos fazer!. -- 1. ed. -- Montes Claros, MG : Editora Unimontes, 2024. -- (Eu uso plantas medicinais com segurança e qualidade ; 4)
PDF

Bibliografia.
ISBN 978-65-86467-62-8

1. Ervas - Uso terapêutico 2. Ervas - Uso terapêutico - Manuais, guias, etc. 3. Medicina natural 4. Plantas medicinais 5. Plantas medicinais - Cultivo I. Série.

24-207023

CDD-615.535

Índices para catálogo sistemático:

1. Plantas medicinais : Medicina natural 615.535

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

APRESENTAÇÃO

Coleção: *Eu uso plantas medicinais com segurança e qualidade*.

A iniciativa *Eu uso plantas medicinais com segurança e qualidade* representa um projeto concebido pelas professoras Dra. Vanessa de Andrade Royo (Unimontes) e Me. Eurislene Moreira Antunes Damasceno (FarmaVerde). O projeto é executado em colaboração com estudantes do curso de Ciências Biológicas, especificamente na disciplina de Farmacobotânica, além de envolver participantes do Programa de Pós-graduação em Biotecnologia (PPGB) da Unimontes.

No âmbito desse projeto, são ministrados treinamentos à comunidade e, a partir das informações adquiridas durante esses eventos, surgiu a iniciativa de elaborar cartilhas informativas. As cartilhas são disponibilizadas de forma gratuita, tanto em formato impresso, durante eventos promovidos pela FarmaVerde, quanto de maneira digital.

Descubra mais sobre a FarmaVerde e acompanhe as incríveis aventuras de Flora enquanto ela descobre o poder das plantas medicinais!

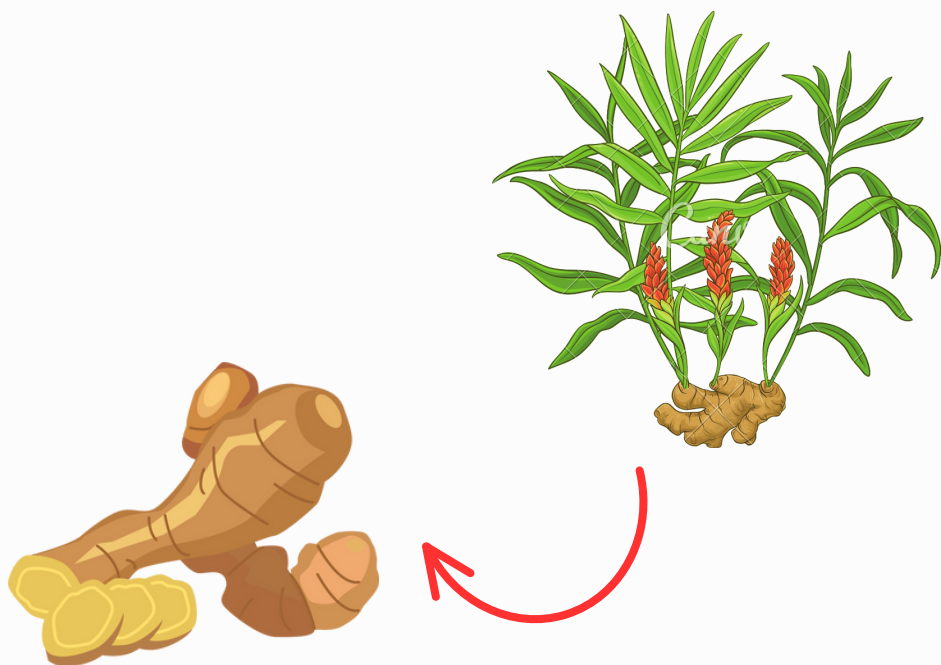


Você gosta de bala de gengibre? Sabe para que serve? Venha aprender a fazer!

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Zingiber officinale Roscoe, da família *Zingiberaceae*, é uma planta herbácea que pode atingir até 1,5 m de altura, com caule articulado, folhas finas e longas e com um rizoma que se ramifica lateralmente. Tem suas origens no sul da Ásia e, atualmente, está espalhada por todo globo.

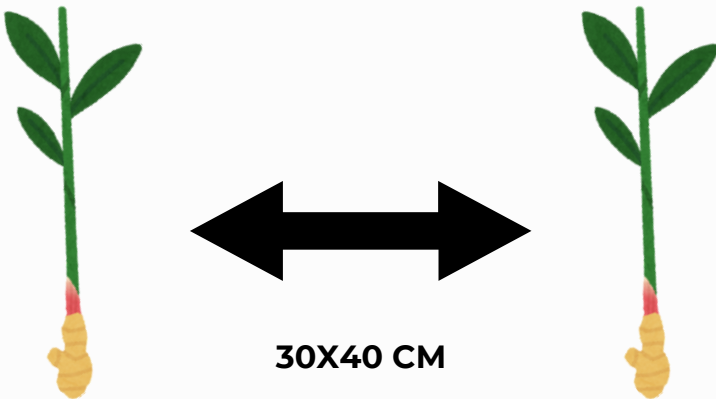
Existem registros do seu uso desde a antiguidade, no combate a doenças, e pesquisas recentes corroboram as suas propriedades medicinais. O rizoma é a parte comercial da planta e é rico em antioxidantes, além de possuir componentes ativos, como os óleos essenciais gingeróis, shogaóis, zingibereno, falandreno, canfeno, cineol, broneol, citral e carboidratos.



Gengibre - *Zingiber officinale* Roscoe

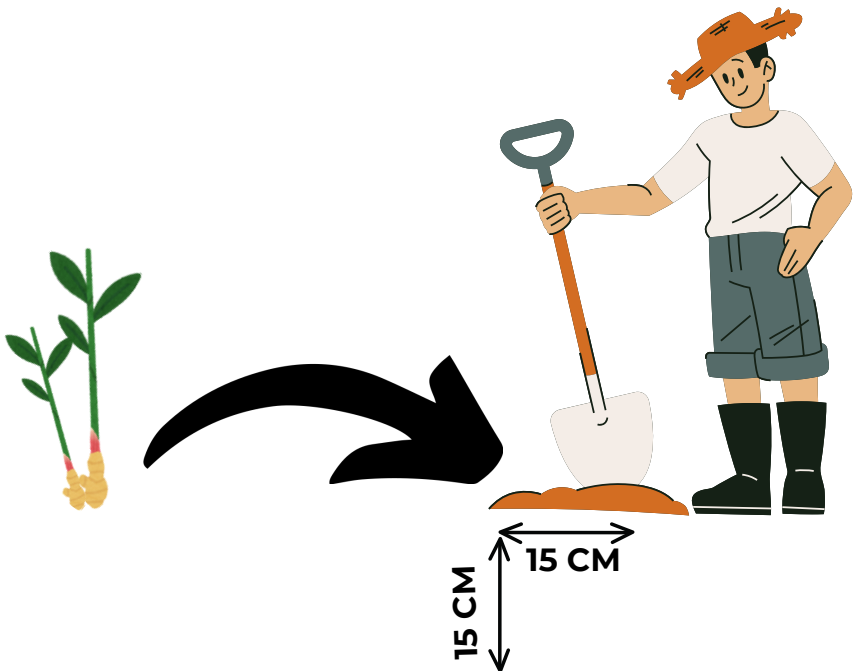
CULTIVO

O gengibre é adaptado aos climas tropical e subtropical, sob pleno sol, apesar de se adequar também às regiões mais frias. Seu desenvolvimento é favorecido em terrenos leves, arenosos, bem drenados e com um pH entre 5,5 e 6,0. É importante manter um espaçamento de 30x40 cm entre as plantas. O cultivo exige um cuidado atento na irrigação, podendo ser feita em dias alternados, mas não tolera encharcamento. O florescimento e frutificação ocorrem de maio a julho e a colheita pode ser feita após 7 a 9 meses do plantio.



PROPAGAÇÃO

A propagação requer rizomas com, no mínimo, dois brotos. O plantio deve ser feito no início da estação chuvosa, diretamente no campo, em covas de 15x15 cm, cobertos por uma camada de solo de 10 cm. Alternativamente, podem ser preparadas mudas, introduzindo o rizoma em um saquinho plástico com substrato, areia e esterco, na proporção de 3:2:1, respectivamente. As mudas podem permanecer assim por 1 mês, devendo ser transplantadas para local definitivo em seguida.



CULINÁRIA

Na culinária, o gengibre já é mundialmente usado, sendo um ingrediente marcante da culinária oriental, apesar de ter se popularizado na Europa e nas Américas, nos mais diversos preparos, como carnes, peixes, bebidas e doces. Na Jamaica, é feita a cerveja de gengibre; na Alemanha, uma bebida fermentada chamada *Spritzbier* e no Brasil, existe o tradicional quentão das festas juninas.



A indicação para uso deve ser feita por médico ou fitoterapeuta, para saber a dose correta.



**NÃO SE
AUTOMEDIQUE**

FITOTERÁPICO

Como fitoterápico, ele é um velho conhecido da medicina popular, tradicionalmente usado para combater gripes, resfriados e para melhorar a digestão.



Além disso, pode ser utilizado em distúrbios gastrointestinais, como náuseas, dores de estômago, diarreia, úlceras gástricas e vômitos.

Das propriedades e seus compostos responsáveis, com estudos a respeito, é possível citar:

BENEFÍCIOS GASTROINTESTINAIS



O gengibre é conhecido por sua eficácia em aliviar sintomas de náuseas, vômitos, dor de estômago, diarreia, flatulência e úlceras gástricas, especialmente durante a gravidez, quimioterapia e períodos pós-operatórios, tendo como substância responsável o 6-gingerol.

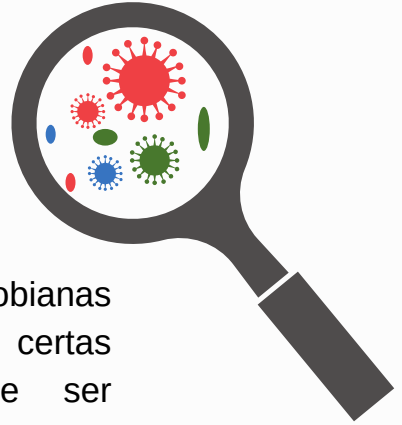
PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS

Exibe efeitos anti-inflamatórios que podem ser benéficos em condições como artrite e reumatismo.

Essas propriedades estão relacionadas a compostos como gingeróis, soagóis e paradóis.

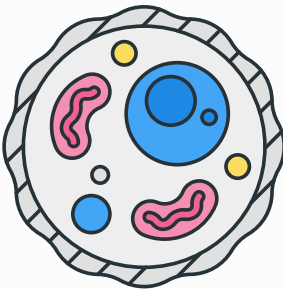


ATIVIDADE ANTIMICROBIANA



Possui propriedades antimicrobianas que podem ajudar a combater certas infecções. Essa ação pode ser atribuída a compostos voláteis, como os hidrocarbonetos sesquiterpênicos.

EFEITOS ANTIOXIDANTES



Rico em antioxidantes que podem ajudar a proteger as células de danos causados pelos radicais livres. Os compostos com esses efeitos incluem gingeróis, soagóis e paradóis.

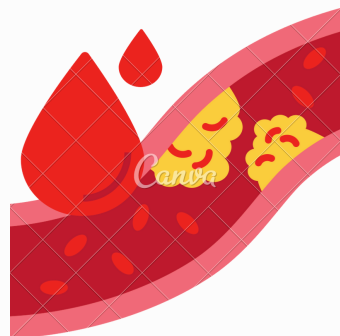
EFEITOS TERMOGÊNICOS

Componentes presentes no gengibre têm propriedades termogênicas como o 6-gingerol, que leva a um aumento de gasto energético e potencial perda de peso. Efeitos também relacionados aos hidrocarbonetos sesquiterpênicos e ao zingibereno.



REGULAÇÃO DA GLICEMIA E DO COLESTEROL

Quando consumido moderadamente, tem potencial de ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue e o colesterol, ação que pode ser atribuída ao componente zingerone.



RECEITA DA BALA

Ingredientes:

- 1,8 Kg de açúcar;
- 100 mL de água;
- 300 mL de suco de limão;
- 200 g de gengibre ralado.



Descascar e ralar o gengibre.



Espremer o limão.

Modo de Preparo:

Em uma panela, adicione o açúcar, acrescente a água, o suco de limão e o gengibre. Misture levemente os ingredientes e deixe cozinhar em fogo baixo, sem mexer, até atingir o ponto de bala (aproximadamente 10 minutos).



Misturar até ponto de bala.

Adicione um pouco da mistura em um recipiente com água e observe se a textura se mantém consistente e maleável. Esse é o ponto ideal.



Em uma bancada higienizada, despeje o conteúdo da panela e aguarde esfriar até atingir uma temperatura que permita enrolar as balas. É recomendado homogeneizar a mistura, para evitar acúmulos de gengibre.



Enrole as balas.



Embale as balas e armazene em local refrigerado.



Balas prontas.

A recomendação de consumo das balas fora da refrigeração é de, aproximadamente, 7 dias, em frasco fechado.

Rendimento: 100 porções.

REFERÊNCIAS

NICÁCIO, G. L. S., MOURA, S. C., COSTA, J. V. de J., SENA, C. R., CRUZ, T. de B. F., LOPES, G. N. M., & CECÍLIO, A. B. (2018). **Breve revisão sobre as propriedades fitoterápicas do Zingiber officinale Roscoe** – O gengibre. Sinapse Múltipla, 7(2), 74-80.

LEMONS JÚNIOR, H.P; ALVES DE LEMONS, A.L. **Gengibre**. Revista Diagnóstico e Tratamento, São Paulo, p. 174-178,

CONCEIÇÃO, S. F. S. M. **Efeitos do Gengibre, do Alho e do Funcho na Saúde**. Dissertação (Mestrado) -Universidade Fernando Pessoa, Faculdade Ciências da Saúde, Mestre em Ciências Farmacêuticas, Porto, 2013.

SILVA A.; MARTINS, H.; SILVA, M. V. S.; ANDRADE, M. A.; MAUES, C.; ABREU, E.;; TOMAZ, J.; AZONSIVO, R.; SILVA, G. **Propriedades Terapêuticas (ZingiberofficinaleR.)**. Portal de Plantas Mediciniais e Fitoterápicas -Boletim Fitoterápico Gengibre (ZingiberofficinaleR.), Pará, v. 1, ed. 1, 2017.

PEREIRA, Ana Maria Soares et al. Gengibre. In: PEREIRA, Ana Maria Soares et al. **Manual prático de multiplicação e colheita de plantas medicinais**. Ribeirão Preto: Bertolucci, 2011. p. 280.

As fotos são dos próprios autores e as imagens são do editor Canva.

