

Gingembre

Gingembre



Zingiber officinale

Classification

Règne	Plantae
Sous-règne	Tracheobionta
Division	Magnoliophyta
Classe	Liliopsida
Sous-classe	Zingiberidae
Ordre	Zingiberales
Famille	Zingiberaceae
Genre	Zingiber

Nom binominal

Zingiber officinale

Roscoe, 1807

Classification phylogénétique

Classification phylogénétique

Ordre Zingiberales

Famille Zingiberaceae

Le **gingembre**, *Zingiber officinale*, est une espèce de plantes originaire d'Asie, du genre des *Zingiber* et de la famille des *Zingiberaceae* dont on utilise le rhizome en cuisine et en médecine traditionnelle. C'est une épice très employée dans un grand nombre de cuisines asiatiques, et en particulier dans la cuisine indienne. Il est aussi utilisé en Occident dans la confection de la ginger ale et de desserts comme le pain d'épices.

Caractéristiques botaniques



Deux variétés de gingembre sur un marché de Haikou, province de Hainan, Chine

Le gingembre est une plante vivace tropicale herbacée d'environ 0,9 m de haut issue d'un rhizome.

Les feuilles persistantes sont lancéolées, bisériées, longues et odorantes.

Les fleurs sont blanches et jaunes ponctuées de rouge sur les lèvres, les bractées sont vertes et jaunes.

Après la floraison, un court épi axillaire renfermant les graines noires enfermées dans des capsules trivalves apparaît au bout d'une tige couverte d'écaillés.

Il apprécie une exposition ensoleillée et une atmosphère humide. La croissance est rapide et la multiplication se fait par division des

rhizomes.

Autres « gingembres »

Une espèce dicotylédone d'Amérique du Nord, l'*Asarum canadense* est connue sous le nom de « gingembre sauvage ». Ses racines ont des propriétés aromatiques similaires et il peut être utilisé comme substitut. Cette plante n'est pas reliée aux gingembres véritables et appartient à la famille des *Aristolochiaceae*.

Les rhizomes d'une autre plante de la famille des *Zingiberaceae*, *Curcuma longa*, constituent une épice appelée à la Réunion « gingembre-safran » ou « safran péi » car, sur l'île, il est commun de dire "safran" pour curcuma. La saveur est douce et aromatique, la pulpe est de couleur rose-orangée. La même racine est appelée "safran", en français, à Mayotte et dzindzino en shimaore. Une autre variété encore, *Curcuma amada* à la pulpe jaune à jaune fluorescent, est appelée "gingembre mangue" car la saveur rappelle celle de la mangue carotte verte.

Histoire

Il était dénommé *zenj* par les marchands arabes, mot par lequel ils désignaient aussi les habitants de la côte est de l'Afrique et d'où vient le nom de "Zanzibar", où les Arabes allaient chercher le gingembre.

Au XIII^e siècle sainte Hildegarde écrivait au sujet du *Zingiber officinale* Roscoe « Un homme en bonne santé n'a pas intérêt à en manger, car il le rend stupide, ignorant et lascif. Mais si on est sec et déjà bien affaibli, réduire du gingembre en poudre et en prendre.... dans une boisson.... on améliorera ainsi son état »^[1].

Au Moyen Âge, le gingembre était considéré comme une plante magique aphrodisiaque.

Culture et production



Culture de gingembre



fleur de gingembre avant éclosion, elle prend ensuite une couleur entre mauve et violette

Production en tonnes. Chiffres 2003-2004				
Données de FAOSTAT (FAO)				
Inde	275000	27 %	275000	27 %
Chine	259719	25 %	260000	25 %
Indonésie	151000	15 %	151000	15 %
Nigeria	110000	11 %	110000	11 %
Népal	90000	9 %	90000	9 %
Bangladesh	43000	4 %	48000	4 %
Thaïlande	33000	3 %	33000	3 %
Philippines	30000	3 %	30000	3 %
Autres pays	39259	3 %	39270	3 %
Total	1030978	100 %	1036270	100 %

Usages du gingembre

Composition chimique

Le rhizome est très riche en amidon (60 %). Il contient des protéines, des graisses (10 %), de l'huile essentielle et une résine^[2].

L'impression de feu (pseudo-chaleur) lors de la consommation de gingembre est due à la présence de shogaol, de paradol et de zingéron^[3]. La concentration de gingérol - constituant majeur du gingembre frais - est plus faible dans le gingembre séché, tandis que la concentration en shogaol augmente^[4].

À partir du rhizome du gingembre sont extraites une oléorésine (6 %)^[5] et une huile essentielle (1-3 %)^{[3],[1]}. L'oléorésine contient les composés chimiques à l'origine de la saveur piquante, tels que le gingérol (15 %). La composition de l'huile essentielle varie beaucoup suivant l'origine géographique mais on retrouve des composés odorants comme le zingibérène, le curcumène, le camphène, le bisabolène, le citral et le linalol^[1]. Ces deux extraits sont destinés à l'aromatization des aliments, tandis que seule l'huile essentielle est utilisée dans la parfumerie.

Usages alimentaires

Les jeunes *racines* de gingembre (qui sont en fait des rhizomes, c'est-à-dire des tiges souterraines) sont juteuses et charnues avec un goût très doux. Les rhizomes mûrs sont fibreux, presque secs et ont un goût plus prononcé. Plus vieux, ils prennent un goût très fort.

- On les utilise marinées dans le vinaigre (gari) dans la cuisine japonaise, le gari est utilisé pour rafraîchir le palais entre les bouchées dans la dégustation de sushi.
- Dans la cuisine indienne, c'est un ingrédient dans différents mélanges d'épices et sauces, comme le masala ou le Vindaloo.
- Les rhizomes sont souvent employées dans la cuisine chinoise pour couvrir les odeurs et saveurs fortes comme celles des poissons et fruits de mer, du poulet et du mouton (pour ce dernier, sous l'influence de la cuisine ouïgour le gingembre y est plus souvent remplacé par du cumin). Cette saveur épicée et malodorante est due à la zingerone.
- Le gingembre est également utilisé en pâtisserie pour parfumer biscuits et gâteaux - par exemple dans la cuisine hongroise : le gâteau de gingembre frais.
- Le gingembre sec, en poudre, est employé pour parfumer le pain d'épices et d'autres recettes. Il a alors un goût tout à fait différent de celui du gingembre frais, et ils ne peuvent se substituer l'un à l'autre. Le galanga est utilisé à des fins semblables en cuisine thaïlandaise.
- Le gingembre est utilisé pour aromatiser le thé dans les zones de culture swahilie et en Corée.



Vue en coupe du gingembre fraîchement tranché

Boissons

- Au Moyen-âge, dans une majeure partie de l'Europe on consommait l'hypocras, une boisson à base de vin de vigne et de diverses épices dont notamment du gingembre.
- Le gingembre est aussi consommé en Afrique de l'Ouest sous forme de jus pressé (sucré) appelé Gnamankoudji et y est considéré comme boisson ayant des effets aphrodisiaques.
- La bière de gingembre (soda sans alcool) est produite à la Jamaïque, et est connue sous l'appellation anglaise « ginger beer ».
- Au Canada la ginger ale, une boisson douce, gazeuse et sans alcool assez proche de la bière de gingembre a inspiré le soda de la célèbre marque Canada Dry.
- En France, à Jarnac, dans le département de la Charente, on produit une liqueur de gingembre dénommée *Domaine de Canton Ginger Liqueur*.



Rhum arrangé au gingembre, Madagascar

Usages médicaux

Des textes indiens datant de l'an 1000 avant notre ère prescrivait cette plante pour des maux allant de l'asthme aux hémorroïdes^[6]. Les médecins asiatiques l'utilisent toujours.

Plusieurs études sur l'homme mettent en évidence des propriétés antiémétiques^[2]. Une synthèse de recherches médicales confirme l'efficacité du gingembre dans le soulagement de la nausée postopératoire^[7].

Le gingembre a été proposé comme un antimigraineux n'ayant pas d'effet négatif^[8].

- On lui reconnaît également le soulagement de la cinétose ou *maladie des transports*, les marins chinois en mâchaient pour la prévenir^[9].
- Les femmes chinoises consomment traditionnellement de la racine de gingembre pendant la grossesse pour combattre la nausée du matin^[10].

- Effet protecteur sur la muqueuse gastrique^[11].
- Combat les insuffisances biliaire et pancréatique^[11].
- Fait baisser les taux de cholestérol, de triglycérides sanguins, d'acides gras et de phospholipides^[12].

Le gingembre a une action anti-inflammatoire, soigne en particulier la douleur et les symptômes des rhumatismes inflammatoires^[13].

« Le rhizome de gingembre est peu utilisé en France où il a récemment été inscrit sur la liste des plantes susceptibles d'entrer dans la composition de phytomédicaments bénéficiant d'un dossier d'AMM "abrégé" [Note Expl., 1998] ; il peut revendiquer l'indication : traditionnellement utilisé dans le mal des transports. » (Bruneton 1999)^[2].

Autres propriétés supposées ou alléguées

- Certains attribuent à son rhizome riche en magnésium des propriétés aphrodisiaques^[14]. Dioscoride, Pline ou Avicenne parlent déjà de cette propriété. Les bacchantes composaient des philtres d'amour à base de gingembre et de Phallus impudicus. Le chapitre 7 du *Kâmasûtra* évoque son usage dans des pratiques sexuelles occultes. « Le gingembre aide à la nature luxurieuse » selon Jérôme Cardan. Sa réputation est telle que Madame du Barry en donnait à chacun de ses amants et que les colons portugais développèrent sa culture en Afrique de l'Ouest^[15]. Il manque cependant des études sérieuses pour confirmer cette propriété supposée.

Synonymes

Selon Kew Garden World Checklist^[16] (26 sept 2011)^[17] :

- *Amomum angustifolium* Salisb., Prodr. Stirp. Chap. Allerton: 4 (1796), nom. illeg.
- *Amomum zingiber* L., Sp. Pl.: 1 (1753).
- *Amomum zinziba* Hill, Veg. Syst., ed. 16: 50 (1770), orth. var.
- *Zingiber aromaticum* Noronha, Verh. Batav. Genootsch. Kunsten 5(4): 28 (1790), nom. inval.
- *Zingiber cholmondeleyi* (F.M.Bailey) K.Schum. in H.G.A.Engler (ed.), Pflanzenr., IV, 46: 172 (1904).
- *Zingiber missionis* Wall. in J.D.Hooker, Fl. Brit. India 6: 246 (1892).
- *Zingiber officinale* var. *cholmondeleyi* F.M.Bailey, (1900)
- *Zingiber officinale* f. *macrorrhizonum* (Makino) M.Hiroe, (1971) (1807).
- *Zingiber officinale* var. *macrorrhizonum* Makino, (1933)
- *Zingiber officinale* f. *rubens* (Makino) M.Hiroe, (1971)
- *Zingiber officinale* var. *rubens* Makino, (1933)
- *Zingiber officinale* var. *rubrum* Theilade, (1996 publ. 1998)
- *Zingiber officinale* var. *sichuanense* (Z.Y.Zhu, S.L.Zhang & S.X.Chen) Z.Y.Zhu, S.L.Zhang & S.X.Chen, (1992)
- *Zingiber sichuanense* Z.Y.Zhu, S.L.Zhang & S.X.Chen, Bull. Sichuan School Chin. Met. Med. 1987(1): 39 (1987).
- *Zingiber zingiber* (L.) H.Karst., Deut. Fl.: 471 (1880), nom. inval.

Notes et références

- [1] guide de visite, les plantes magiques, du jardin des neuf carrés de l'abbaye de Royaumont
- [2] Bruneton, J., Pharmacognosie - Phytochimie, plantes médicinales, 4^e éd., revue et augmentée, Paris, Tec & Doc - Éditions médicales internationales, 2009, 1288 p. (ISBN 978-2-7430-1188-8)
- [3] (en) G Katzer, « Ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) (http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/Zing_off.html) », 2007. Consulté le 25/01/2008
- [4] (en) Jolad SD, Lantz RC, Chen GJ, Bates RB, Timmermann BN. Commercially processed dry ginger (*Zingiber officinale*): composition and effects on LPS-stimulated PGE2 production. *Phytochemistry*. 2005 Jul;66(13):1614-35 PMID 15996695
- [5] (en) J Wright (2004) Flavor Création. Allured publishing. (ISBN 1-932633-01-4)
- [6] National Geographic France. Numéro de février 2011
- [7] (en) E Ernst and MH Pittler (2000) Efficacy of ginger for nausea and vomiting: a systematic review of randomized clinical trials. (<http://bjaoxfordjournals.org/cgi/content/abstract/84/3/367>) *British Journal of Anaesthesia*, Vol 84, Issue 3 367-371. PMID 10793599
- [8] (en) T. Mustafa, « Ginger (*Zingiber officinale*) in Migraine Headache », dans *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 29, 1990, p. 267–273 PMID 2214812
- [9] (en) Chrubasik S, Pittler MH, Roufogalis BD. *Zingiberis rhizoma*: a comprehensive review on the ginger effect and efficacy profiles. *Phytomedicine* 2005 September;12(9):684-701.
- [10] (en) Boone SA, Shields KM. Treating pregnancy-related nausea and vomiting with ginger. *Ann Pharmacother* 2005 October;39(10):1710-3.
- [11] Propriétés thérapeutiques du gingembre (http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=gingembre_nu)
- [12] (en) Al-Amin ZM, Thomson M, et al. Anti-diabetic and hypolipidaemic properties of ginger (*Zingiber officinale*) in streptozotocin-induced diabetic rats. *Br J Nutr* 2006 October;96(4):660-6.
- [13] (en) Srivastava KC, Mustafa T. (1989) Ginger (*Zingiber officinale*) and rheumatic disorders. *Med Hypotheses*. 1989 May;29(1):25-8. PMID 2501634
- [14] son arôme, ses propriétés diaphorétiques et de pseudo-chaueur, ainsi que la forme de son rhizome ont un pouvoir suffisamment évocateur.
- [15] (en) S. Qureshi et al, *Studies on herbal aphrodisiacs used in Arab system of medicine*, The American journal of Chinese medicine, 1989, vol. 17, p. 57-63
- [16] <http://apps.kew.org/wcsp/home.do>
- [17] Kew Garden « World Checklist », consulté le 26 sept 2011

Liens externes

- Référence Flora of China (http://www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=2) : *Zingiber officinale* (http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=200028468) (en)
- Référence Catalogue of Life : *Zingiber officinale* Roscoe (<http://www.catalogueoflife.org/col/search/scientific/genus/Zingiber/species/officinale/match/1/match/1>) (en)
- Référence Tela Botanica (Antilles (<http://www.tela-botanica.org/page:isfgm>)) : *Zingiber officinale* Roscoe (<http://www.tela-botanica.org/papyrus.php?site=6&menu=135&flore=ANT&xslt=identitetaxon.xsl&servicexml=donneidentitestaxons.php&numclass=1&numnom=11053>) (fr)
- Référence Tela Botanica (La Réunion (<http://www.tela-botanica.org/page:bdnfm>)) : *Zingiber officinale* (L.) Roscoe (<http://www.tela-botanica.org/eflore/BDNFM/2006.01/nn/7386>) (fr)
- Référence ITIS : *Zingiber officinale* Roscoe (http://www.cbif.gc.ca/pls/itisca/next?taxa=&p_format=&p_ifx=&p_lang=fr&v_tsn=42402) (fr) (+ version anglaise (http://www.itis.gov/servlet/SingleRpt/SingleRpt?search_topic=TSN&search_value=42402) (en))
- Référence NCBI : *Zingiber officinale* (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?lin=s&p=has_linkout&id=94328) (en)
- Référence GRIN (<http://www.ars-grin.gov/>) : espèce *Zingiber officinale* Roscoe (<http://www.ars-grin.gov/~sbmljw/cgi-bin/taxon.pl?42254>) (en)
- (fr) Posologie, contre-indications et interactions possibles avec plantes et médicaments (http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=gingembre_ps)

Sources et contributeurs de l'article

Gingembre *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=85191640> *Contributeurs:* 2A01:E35:2F7C:F780:997F:C2B:3074:81D4, Abaabab, Abpong, Abrahami, Akeron, Alno, Antoine hercule, Aroche, Arthur Laisis, Artocarpus, Asabengurtza, Badmood, Benoit Blanchard, BernardM, Bgag, Buzz, Callisto, Camster, Channer, Chaps the idol, Charles margoni, Chfn, Coyote du 86, Cymbella, Céréales Killer, Dhatier, Djidane39, Dkchacha, DocteurCosmos, EDUCA33E, Emericpro, Exporthailand, Francois Trazzi, FredD, Gemini1980, Ggbb, Gordjazzz, Gribeco, Hexasoft, Humboldt, IAlex, JLFWik, JLM, Jef-Infojef, Jeffdelongue, Jjc.engatnomal, Jtombeur, Julien.moutinho, K90, Kanabiz, Kazyr, Kilith, Lamadelama, Lamiot, Liné1, Looxix, Mabifixem, Manukahn, Markadet, Masterreg82, Melindaoba, Mirgolth, Nataraja, Nerijp, Nono64, Olivier, Ollamh, Ordifana75, Orthogaffe, Pancrat, Phe, Pic-Sou, Piku, Popolon, Rheto, Romanc19s, RémiH, Salix, Salsero35, Schiste, Seawind, Sebleouf, Semnoz, Sensonet, Shakki, Shawn, Spedona, Stereo, Thierry Caro, Thierz, Toto Azéro, Totodu74, Traumrune, Valérie75, Vincnet, Vlaam, VonTasha, WikiPatrol, Wilbern Cobb, William Jexpire, Xavier Combelle, Zarer, Zeno Gantner, Zyzomys, 98 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Fichier:Koeh-146.jpg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Koeh-146.jpg> *Licence:* inconnu *Contributeurs:* -

File:Ginger in China 01.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Ginger_in_China_01.jpg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Anna Prodesiak

File:Ginger farm.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Ginger_farm.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 3.0 *Contributeurs:* User:SreeBot

File:ഇഞ്ചിപ്പൊടി.JPG *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:ഇഞ്ചിപ്പൊടി.JPG> *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.5 *Contributeurs:* User:Sreejithk2000

File:Ginger-cross-section.jpg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Ginger-cross-section.jpg> *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Snarkmaster, Thiotrix

Image:House rum (Rhum arrangé) in Madagascar.jpg *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:House_rum_\(Rhum_arrangé\)_in_Madagascar.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:House_rum_(Rhum_arrangé)_in_Madagascar.jpg) *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0,2.5,2.0,1.0 *Contributeurs:* Rhum_arrangé_Madagascar.jpg: Bernard Gagnon derivative work: Lemurbaby

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)