



A fűszerező-félék családjába tartozik, a fokhagyma, a metélőhagyma és a vöröshagyma rokona. A növény megvastagodott gyökerét (rizómáját) használjuk fűszerként, íze gyengén csípős és fűszeres egyszerre, friss, enyhén fás, telt aromájú, gazdag utóízzel. Dél-Kínában és Indiában már ősidők óta ismerik, valamikor az időszámításunk kezdetén Európában is megjelent. Mivel szállítása nem igényelt túlzott gondosságot,

könnyen elterjedt. Mátyás király is kedvelte, olyannyira, hogy a borsot, a szegfűborsot, a fahéjat meg a sáfrányt megelőzve a leghasználatosabb ételízesítő volt az uralkodó konyháján. Ma a gyömbér legnagyobb részét mint fűszert hozzák forgalomba, de dzsem, likőr sőt jóízű sör és bor is készül belőle.

A népi gyógyítók a frissen reszelt, a párolt és a szárított gyömbért egyaránt használták hasi feszülések és láz ellenszereként, lumbágó és hasmenés enyhítésére. A férfiak körében mint szexuális erőt növelő afrodisziákum terjedt el. Új-Guineában a szárított gyömbért mint fogamzásgátlót használták, Indiában pedig szamárköhögés és bélhurut ellen a gyerekeknek friss gyömbérből készült teát főztek.

A mai kor orvosai tudományosan is bizonyították a gyömbér néhány jótékony hatását. Így biztos, hogy enyhíti a tengeribetegség tüneteit illetve gátolja annak kialakulását; csökkenti a kórosan fokozott véralvadást és kedvezően befolyásolja a vér koleszterinszintjét.