

Zingiber hot pepper, un drink piccante per l'estate, ma... a !base di zenzero

*Zingiber officinale, in italiano zenzero, una pianta con
rizomi (modificazione del fusto), dalle molte virtù curative e
.dalle proprietà energizzanti*



*E' un utile ingrediente per la preparazione di piacevoli
.bevande dissetanti da bere in ogni stagione*

*Ma non solo, grattugiato o aggiunto a pezzetti nei piatti, da
un tocco esotico e particolarmente saporito a molte
.preparazioni*

Lo zenzero

.E' una pianta che cresce nelle zone equatoriali ▪



- .Ha foglie lunghe e fiori gialli-arancione ▪
- .Non produce frutta ▪
- .Il maggior produttore è l'India ▪
- .E' utilizzato per la produzione della birra ▪
- .E' un antiossidante ▪
- .E' efficace per attenuare la nausea ▪

Ha proprietà antinfiammatorie che attenuano i disturbi ▪
.gastrici

Detto questo, ora mi preparo il mio **Zingiber hot pepper drink** energizzante con l'aggiunta di peperoncino, un tocco in più
□ !per un'estate veramente piccante

Fate bollire per cinque minuti qualche pezzetto di zenzero tritato in mezzo litro d'acqua con l'aggiunta di peperoncino fresco

.Aggiungete poi, a fuoco spento, del succo di limone

*Una volta raffreddato servite il vostro drink, una **bevanda analcolica naturale** e dissetante, dai profumi delicati e dalle proprietà antiossidanti*

Concludo con un piccolo approfondimento sul 'Binge 'drinking

Binge drinking, tradotto in italiano significa 'abbuffata alcolica', o meglio, mischiare bevande alcoliche fino a stordirsi. Le conseguenze sono ben note: oltre alle classiche alterazioni comportamentali, sono alti i rischi per il cuore e .per i possibili, e ahimè frequenti, incidenti stradali

Siamo in estate, è tempo di leggerezza e di vacanze. Scrivendo di questo soft drink analcolico ho voluto fare una piccola provocazione per ribadire, per l'ennesima volta, di fare attenzione. Uso e non abuso, piacere ma senza eccesso. Il rischio è troppo alto: la vita. La frase: "tanto a me non .succede..." non è poi così scontata

!Buona estate