

# 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!*