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!

Due chiacchiere con… Enzo Primerano

Enzo Primerano, medico anestesista, rianimatore e terapista del dolore, ma soprattutto un amico ed un enogastronauta per diletto. Grande appassionato del peperoncino e del rapporto tra cibo e salute, ovvero, come i cibi presenti nei nostri piatti possano svolgere un ruolo benefico.

> Una delle sue citazioni preferite è*: "Non cercare di diventare un uomo di successo, ma piuttosto un uomo di valore".* Io lo conosco bene, lui lo è.

- **Medico anestesista e appassionato enogastronauta, passioni diverse. Vuoi raccontarci come sono nate?**

La medicina è umanità condita di conoscenze scientifiche e tecnologia, è per questo che ho sempre cercato senza trascurare queste ultime di privilegiare l'umanità. Da qui la passione per il benessere, lo sport e la buona e sana alimentazione che ti permettono di ascoltare meglio il tuo corpo, e chi ha bisogno di te.
Spesso ciò che ci contraddistingue non è di essere i primi a vedere qualcosa di nuovo, ma di vedere ciò che è vecchio e conosciuto da sempre e per questo trascurato da tutti. Lo diceva Nietzsche ed aveva ragione, perché ancora oggi siamo spesso schiavi di luoghi comuni, inesattezze e false verità che spesso arricchiscono chi fa business con la salute e ci chiudono gli occhi sulle cose semplici e poco costose.

- **Ti occupi di terapia del dolore cronico, pensi che l'alimentazione possa contribuire in tal senso?**

Certamente, l'alimentazione ricopre un ruolo fondamentale nella prevenzione dei dolori soprattutto quelli cronici. Basti pensare a tutti quei cibi che provocano le cefalee o alcune forme di allergie alimentari. Ma, ancora più in generale alle sane abitudini alimentari: un equilibrio dietetico favorisce e consolida un equilibrio globale del corpo che ci protegge dai dolori.

- **Sei un cultore del peperoncino. Questa passione è dettata esclusivamente dalle tue origini o è maturata col tempo?**

No ignoravo il peperoncino rosso. Lo mangiavo quando capitava ma senza eccedere o esaltarne le proprietà. Ricordo che le mie origini calabresi mi imponevano comunque di conoscere ed apprezzare molti piatti tipici a base di peperoncino. Dodici anni fa, dopo aver smesso di fumare, ho corretto le mie abitudini alimentari eliminando il sale dalla dieta e ricorrendo a insaporitori naturali come limone, erbe e peperoncino. In questo contesto scoprii che esisteva una vera e propria "Accademia del Peperoncino" che studiava, divulgava,

e promuoveva tutto ciò che era inerente a questa antica pianta. Subito mi iscrissi, e da allora cerco di promuovere anch'io il peperoncino soprattutto per ciò che riguarda le sue proprietà terapeutiche.

- **Sono convinta che investire nelle proprie passioni sia una vera terapia di salute. Da medico, cosa ne pensi ?**

Il benessere è la base dell'armonia e della salute. E' molto complesso costruire il benessere, ma in generale possiamo dire che lo si realizza con cose semplici: un corretto stile di vita, muoversi, mangiare cose sane, rifuggire lo stress, e riunirsi piacevolmente con gente che la pensa come te. Tutto facile da enunciare, ma talvolta arduo da realizzare.

- **Parlando di terapie naturali, pensi che i farmaci possono essere sostituiti validamente (ovviamente non nelle patologie invalidanti)?**

Certamente!! Una corretta alimentazione ed il corretto uso di erbe stanno alla base della antica e moderna farmacologia e facilitano la prevenzione delle malattie. Le antiche scritture ci dicono che furono direttamente gli Dei ad insegnarci come coltivarle ed usarle affinché l'uomo si mantenesse in salute.

- **Mi racconti un piatto che ti ricorda la tua infanzia? Che vino abbineresti?**

Mi piace ricordare la "parmigiana di melenzane" con melenzane rigorosamente fritte e intrecciate a listarelle, anzi il termine parmigiana deriva da questo tipo di lavorazione (la sovrapposizione delle listarelle delle persiane in falegnameria). Piatto tipico della cultura della Magna Grecia (basti pensare alla moussaka).

Per il vino da abbinare secondo me l'ideale sarebbe un bianco aromatico fresco, quindi diciamo un Muller thurgau o un Gewurztraminer oppure un Pinot grigio. Tra i rossi

servirebbe un vino di poca struttura, leggermente fruttato e delicato… un Valpolicella, un Sangiovese giovane oppure al limite un Barbera d’Asti.