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!