

# PEPERONCINO



# PEPERONCINO

*Capsicum annuum*



Il peperoncino, ovvero "Sua Maestà il Peperoncino", un ortaggio dalle mille virtù e dal leggero pizzicore che eccita, alla famiglia delle *Solanaceae*

L'etimologia del nome *Capsicum* non è certa: potrebbe derivare dal greco "Kapto = divorare" con riferimento al piccante "che divora la lingua quando si mangia" oppure da "capsa" = scatola per la particolare forma del frutto che ricorda proprio una scatola

con dentro i semi.

Il peperoncino è una pianta erbacea o arbustiva, originaria del Messico, perenne nei suoi luoghi d'origine, ma molto spesso coltivata come annuale.

La forma della pianta è variabile a seconda della specie.

La pianta, botanicamente molto vicina al peperone dolce, dal quale si distingue soprattutto per il contenuto di capsicina, una sostanza molto piccante, si presenta sotto forma di cespuglio e può raggiungere un'altezza che varia dai 40 cm ad 1 metro ed una larghezza variabile, tra i 40 e gli 80 cm.

Ha fusti eretti, molto ramificati, di colore verde brillante.



Le foglie sono medio-grandi, ovali, lucide, cerosi; in primavera produce piccoli fiori bianchi e cinque petali, a forma di stella con stami di colore giallo cui seguono frutti stretti e allungati ma che, a seconda della varietà, possono essere anche tondi o costoluti; di colore, verde, rosso, giallo o viola.



Il frutto, ovvero il peperoncino, è una bacca che può avere colore rosso, verde o giallo e che ha dimensioni e forma diverse in base alla varietà : ha forma bislunga e conica "a sigaretta", con l'apice appuntito e a volte ricurvo, oppure tondeggiante, "a ciliegia". Internamente possiede numerosi semi a forma di piccoli dischetti giallognoli, nei quali si trova la maggior concentrazione di capsicina.

Nel genere del capsicum la specie più importante è il capsicum annum al quale appartengono tutti i peperoncini che conosciamo.

Il capsicum annum raggruppa le varietà più diffuse: il *capsicum abbreviatum*, *l'acuminatum*, *il fasciculatum*, *il cerasiferum*, *il bicolor* e *il christmas candle*.

*Il christmas candle viene utilizzato come ornamento* nella festività di Natale perché la pianta mantiene i suoi frutti fino a dicembre inoltrato.

# COLTIVAZIONE



La pianta del peperoncino predilige esposizioni molto soleggiate per poter esprimere al meglio le proprie potenzialità produttive. D'inverno va riparata dal gelo e dunque sistemata in casa o in veranda vicino a una finestra o in una zona ben illuminata.

Va innaffiata sporadicamente ma abbondantemente per favorire lo sviluppo delle radici e conseguentemente di fiori e frutti.

Il terreno di coltivazione deve essere ben concimato prima della messa a dimora delle piantine.

La piantagione avviene per seme a febbraio in semenzaio riparato, le nuove piantine vanno poste a dimora quando ogni rischio di gelo è scongiurato.

I frutti del peperoncino, le bacche, maturano tra l'estate e l'autunno.

# UN PO' DI STORIA



Rinvenimenti archeologici in Messico testimoniano che il peperoncino selvatico piccante veniva consumato già 9.000 anni fa, mentre la sua coltivazione, sempre in Messico, sembra risalire a oltre 5.000 anni prima di Cristo.

E' stato accertato che i Maya lo utilizzavano anche per uso terapeutico e quando gli spagnoli sbarcarono in America, gli Aztechi avevano già creato numerosissime varietà.



Una precisa testimonianza sulle virtù di "Sua Maestà il Peperoncino" la troviamo nella biografia di Montezuma, ultimo signore degli Aztechi, che mentre era prigioniero di Cortez, passava il tempo scherzando con le sue concubine mangiando pietanze con peperoncino rosso.

Agli inizi del 1493 Bartolomé de Las Casas, nel giornale di bordo della prima spedizione atlantica di Cristoforo Colombo, riferendosi al peperoncino, scrive che viene consumato dagli indigeni come spezie e segnala l'abbondanza con cui si rinviene, esprimendo un giudizio così positivo da ritenerlo più importante dello stesso pepe nero.



In Europa fu introdotto da Cristoforo Colombo dalle Americhe alla fine del 1492, con il suo secondo viaggio, e fu il medico di bordo, Diego Alvaro Chanca, che lo scoprì osservando la popolazione locale che si nutriva di questa pianta che gli indigeni del Messico chiamavano "Chili".

Dopo appena una cinquantina d'anni dalla sua introduzione in Europa, il peperoncino piccante, noto come Pepe delle Indie, veniva coltivato e utilizzato sia come droga sia come medicinale e largamente impiegato per la sua proprietà di conservare i cibi, specie nelle regioni a clima caldo.

Introdotta dai Portoghesi nel sud-ovest dell'India, ben presto il peperoncino si diffuse in tutto il continente asiatico e, nel XVII secolo, la sua coltivazione si estese a tutte quelle zone a clima caldo adatte a favorirne la coltura.

La sua rapida diffusione sconvolse molto gli Spagnoli che si aspettavano grandi guadagni dalla vendita di questa spezie, ma dovettero ricredersi in quanto si coltivava benissimo ovunque per cui tutti lo potevano coltivare nell'orto di casa o in un vasetto sul davanzale della finestra.

Così in poco tempo il peperoncino piccante meritò l'attributo di "droga di tutti" o, più significativamente, di "droga dei poveri".

Il suo particolare aroma riusciva, a un prezzo praticamente nullo, a insaporire anche le mense più povere, al punto che pietanze dal sapore insignificante trovavano nel peperoncino un momento di esaltazione e, quindi, anche di appetibilità.

Col peperoncino i Messicani impararono ad insaporire le tortillas, gli Africani la manioca, gli Asiatici il riso. In Italia, soprattutto i meridionali e in special modo i calabresi, hanno reso più vivace e gradevole una cucina povera, vegetariana, fatta di ingredienti umili e di pochissima carne.

Il piacere del piccante, unito a quello di conservante naturale, hanno contribuito in maniera determinante a far sì che oggi il peperoncino sia, dopo il sale marino, il condimento più diffuso nel mondo.



# USO IN CUCINA

L' uso in cucina del peperoncino è noto a tutti. Dosato con saggezza, valorizza numerosissime vivande. I frutti, interi, a pezzetti o in polvere, vengono usati per dare sapore a moltissime pietanze.



Esso, può essere utilizzato sia crudo ( per i più temerari ) che essiccato in polvere per insaporire salse, sughi, ma anche carni, formaggi e salumi.

Per il suo potere antifermentativo è adatto con tutte le carni.



È diventato uno dei principali condimenti della cucina mediterranea ed, infatti, è molto utilizzato nelle regioni del sud che ne hanno fatto la base per i prodotti tipici regionali. Ricordiamo il particolare modo la Calabria , con la famosa 'nduja, la Basilicata e la Sicilia che lo utilizzano molto anche per il confezionamento dei salumi tipici.

# CONSERVAZIONE

I peperoncini, si raccolgono in agosto-settembre e si conservano, generalmente essiccandoli, e appendendoli infilati sotto forma di coroncine, all'ombra, dopodichè generalmente si macinano.

Possono essere conservati anche surgelati, sott'olio o sott'aceto.

Il peperoncino fresco si conserva nella parte più bassa del frigorifero in contenitori col coperchio, avvolti nella pellicola o in sacchetti di plastica, per una settimana circa.

# PROPRIETA' TERAPEUTICHE



Il Peperoncino contiene elevate quantità di vitamina C, B1, B2, PP, provitamina A\_

è ricco di proprietà benefiche. Esso provoca una vasodilatazione naturale e, quindi, contribuisce ad abbassare la pressione sanguigna, a tutto vantaggio di chi soffre di ipertensione; stimola la circolazione sanguigna offrendo sollievo a quanti soffrono di problemi circolatori soprattutto a mani e piedi, ma anche al cervello.

Recenti studi hanno evidenziato la sua efficacia nel tenere sotto controllo il livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue, mantenendo le arterie pulite. Il peperoncino favorisce la digestione, stimola la produzione di muco, per cui è un ottimo espettorante e rende più veloce la risoluzione di raffreddori, sinusiti e perfino bronchiti.

È un potente antibatterico, capace di intervenire direttamente sui cibi ai quali viene aggiunto, ma anche successivamente a livello intestinale, impedendone la putrefazione. I peperoncini hanno inoltre un forte potere antiossidante e questo spiega la fama di antitumorali. In ogni caso occorre tenere presente che non bisogna eccedere con l'uso di questa spezia in quanto in dosi eccessive, può causare infiammazione gastrointestinale e renale e in dosi molto elevate anche arresto respiratorio.

## LO SAPEVATE CHE...?

Il peperoncino, grazie ai suoi principi attivi, al suo sapore, al suo colore e insomma alle sue mille qualità, è senz'altro una delle piante più adatte a stimolare in noi il desiderio sessuale e a metterci in grado di soddisfarlo.

## CONSIGLI UTILI

quando si esagera nel mangiare peperoncino è bene bere un goccio di vino o di grappa oppure mangiare un pezzettino di formaggio. Nei casi di concentrazioni elevate di peperoncino l'unico rimedio anestetizzante è il ghiaccio.