



10

Righe dai libri

*leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri*

<http://www.10righedailibri.it>



# IL PEPERONCINO

*Ricette, sfizi, segreti,  
rimedi naturali,  
storia, miti e scienza*

*di Lorena Fiorini*



## *Per cominciare...*

*Il peperoncino è una tra le spezie più usate nelle cucine di tutto il mondo ed è il protagonista di molte pietanze. È una spezia, rossa e piccante, diffusa nel mondo dalle Americhe: è il peperoncino, ingrediente incontrastato nelle vostre ricette. Esalta i sapori, in cucina non conosce limiti, non solo primi e secondi piatti, ma antipasti, dolci, liquori, aperitivi, sottaceti, sottolii, insomma è presente ovunque. Cucina nazionale e cucina internazionale hanno finito per non poterne fare a meno. Lo trovi quasi ovunque pronto a donare qualità e virtù tipiche del pianeta rosso.*

*L'uso del peperoncino dona ai nostri piatti la gioia del colore e il piacere di profumi intensi che ci permettono di alleggerire, se non addirittura eliminare, l'olio, il burro, la margarina, ma anche il sale con conseguente vantaggio per la salute e soprattutto per la dieta.*

*Gastronomi e scienziati finalmente si ritrovano uniti nell'impartire lodi al peperoncino. Con il suo sapore dal dolce al piccante, al piccantissimo, se da un lato rende pungenti i piatti, dall'altro porta una ventata di vigore, energia e benessere fisico e non ultimi sensazioni e sentimenti.*

*Poco lavoro, cresce pressochè ovunque, si adatta a qualsiasi ambiente, facile da coltivare e da conservare, questo miracolo della natura è utilizzato in*

cucina come spezia, ma anche come alimento. E allora a ciascuno il proprio peperoncino!

## **Il peperoncino nella storia**

Il peperoncino è l'eroe dei due mondi, proprio come Garibaldi. Proviene dall'America, introdotto in Europa da Cristoforo Colombo alla ricerca di una nuova via delle spezie. Conquista prima il vecchio continente poi si espande nei paesi del Mediterraneo fino all'Estremo Oriente.

Il suo viaggio dall'America all'Europa risale al 1514 trasportato nelle stive delle caravelle, ma le sue origini sono antichissime.

Si narra che fossero gli indigeni del Messico e Perù a utilizzarlo. Ne abbiamo certezza dai reperti archeologici che risalgono a quel periodo. Si è trovata traccia di peperoncini nei siti messicani di Tehuacan in Messico e Tluntarrero nel Perù tanto da ritenere il suo uso a partire da 9000 anni a.C. e la coltivazione risalirebbe ai 5500 anni a.C. Le ricerche effettuate fanno pensare al peperoncino come elemento presente nell'alimentazione delle civiltà precolombiane come quella atzeca, incamaya, olmeca, tolteca. Era considerato, già allora, per le sue proprietà alimentari, ma anche mediche, in particolare presso gli atzechi, i maya, ed era ritenuto sacro presso gli inca. C'è da aggiungere un particolare importante per l'economia dell'epoca:

il peperoncino era valutato come moneta di scambio. Ma andando ad approfondire, si possono scovare, in particolare in Sudamerica, leggende e notizie storiche legate al nostro eroe peperoncino. Nella biografia dell'ultimo re degli atzechi, Montezuma è riportato l'uso di nutrirsi di peperoncino mentre si trovava in Messico prigioniero degli spagnoli di Cortez. Trascorreva il tempo con le concubine cibandosi allegramente di pietanze ricche di peperoncino rosso. Una leggenda sudamericana che racconta che il dio Tezcatlipoca si sia travestito da venditore di peperoncini, unica spezia usata in quei territori, prima di presentarsi davanti alla sua futura sposa, figlia del serpente con le piume Quetzalcoatl.

Bartolomeo de Las Casas, frate domenicano, riporta, sul diario di bordo della prima spedizione di Colombo, il suo pensiero in merito alla spezia che gli indigeni usano definendola più abbondante e più importante del pepe nero. Diego Alvaro Chanca di Siviglia, medico di bordo della flotta di Colombo, trasferisce il suo entusiasmo narrando di come gli indigeni si nutrano di una spezia saporitissima, nonché piccantissima, alla quale danno il nome di agi. Il Portogallo, paese che deteneva il monopolio del mercato sul pepe, contrastava l'importazione del peperoncino avvertendo una grande minaccia ai lauti guadagni che derivavano dal suo

commercio. Fu tutto vano. Il peperoncino si diffuse molto rapidamente diventando presto una realtà sulle tavole con il nome di pepe d'India e fu subito evidente il contrasto con il pepe, molto più raro e quindi più costoso e di conseguenza più portata delle classi sociali più ricche. Nel '700 Linneo predispose una classificazione e dà al peperoncino il nome di *Capsicum annum*. Nel 1816 P.A. Bucholtz nel corso dei suoi esperimenti, isola la capsaicina, elemento responsabile del piccante del peperoncino. Trent'anni più tardi, nel 1846 L.T. Thresh sintetizza e battezza definitivamente la capsaicina affermandone lo stesso nome.

Nel 1938 Albert Szent-Györgyi, vede riconosciuta la sua scoperta: aver riscontrato vitamina C nel peperoncino prodotta da una ricca fonte di acido ascorbico. La scoperta gli frutta il riconoscimento più ambito, il premio Nobel. Oggi i messicani insaporiscono le tortillas, gli africani la manioca, gli asiatici il riso, in Italia, soprattutto al sud, l'uso del peperoncino ha il potere di rendere una cucina povera, in particolare vegetariana, saporita e vivace.

### **Il peperoncino in medicina**

Nella natura c'è tutto quello di cui il nostro fisico ha necessità. Non abbandoniamoci alla chimica, riprendiamo quello che la natura ci offre, ricorriamo alla grande madre terra così generosa da regalarci



autentici miracoli che allevieranno i malesseri, ridaranno energia e ricondurranno verso la via della salute. Forse i tempi di ripresa non saranno velocissimi, forse dobbiamo dedicarci un po' di tempo in più, ma dobbiamo credere nel risultato di ciò che coltiviamo nei giardini, nei campi, sulle colline. Dobbiamo affidarci a quel raccolto che ci chiederà ben poco in cambio, che non ci guiderà verso guadagni economici facili e fruttuosi, ma ci donerà qualcosa di veramente impagabile: la salute. Un benessere che richiama qualche attenzione per evitare l'uso eccessivo del peperoncino. Potrebbe causare infiammazioni renali e gastrointestinali fino ad arrivare all'arresto respiratorio per dosi particolarmente elevate. Quindi, inseriamolo nella nostra alimentazione, ma non dobbiamo abusarne, potrebbe causare danni alla salute. E soprattutto, facciamo sempre una prova prima di ingerirlo in dosi importanti o usare unguenti e creme medicamentose al peperoncino. Prima di ricorrere al peperoncino o a prodotti contenenti capsaicina, è consigliabile utilizzarne piccole quantità e attendere eventuali reazioni come arrossamento della pelle, irritazioni, lacrimazione agli occhi, starnuti. Comunque sia, l'assunzione del peperoncino sciolto in acqua è da evitare ai bambini, alle donne incinte, a chi soffre di problemi legati all'apparato digerente, per esempio gastrite acuta, ulcera peptica, in caso di



allergia alla capsaicina, a chi soffre di emorragie o di emorroidi sanguinanti, a chi assume anticoagulanti, ai soggetti con pelle delicata e a contatto con ferite, a chi soffre di epatite e cistiti ricorrenti. Per contro il peperoncino depura e allontana i germi dall'organismo, insomma è considerato un antibiotico naturale.

L'efficacia sull'uso del peperoncino in medicina si riscontra usandolo non in modo sporadico, ma tutti i giorni, cioè per un tempo diverso a seconda della patologia e comunque tenete duro fino a quando non scompare il problema. Ma soprattutto il consiglio è di dedicare prudenza e attenzione alle dosi che vanno considerate con buonsenso ed equilibrio.

# COME CURARSI CON IL PEPERONCINO

## ALCUNI SINTOMI, ALCUNE "RICETTE"

*Un pizzico di peperoncino al giorno nelle vostre pietanze donerà sapori e profumi che stuzzicheranno il vostro appetito, ma anche la garanzia di un apporto quotidiano di difesa dalle malattie da raffreddamento, infezioni e disturbi cardiovascolari. E non solo. Nel dettaglio eccone alcune:*

### *Alcoolismo e peperoncino*

*L'alcoolismo deriva da un'eccessiva assunzione di bevande alcoliche che provocano un'intossicazione acuta o cronica. È l'alcool etilico, presente nelle bevande alcoliche, a causare effetti a livello del sistema nervoso centrale, dell'apparato digerente, del fegato e del metabolismo. Con le sue proprietà di vasodilatatore e anticolesterolo, il peperoncino aiuta l'elasticità dei capillari e consente l'ossigenazione del sangue. Se avete abusato di alcool e avete problemi alla salute, cercate rimedio nella*

### *Tisana all'assenzio e al peperoncino*

#### INGREDIENTI:

4 G DI TINTURA MADRE DI PEPERONCINO  
180 ML D'ACQUA

1 G DI FOGLIE DI ASSENZIO ESSICcate

Fate bollire l'acqua, versatela sulle foglie di assenzio, lasciate in infusione per una decina di minuti, aggiungete le gocce di tintura madre e bevete la tisana lontano dai pasti. Se invece desiderate fare un tentativo per smettere di bere è consigliabile preparare e consumare un

### *Decotto con peperoncino*

#### INGREDIENTI:

5 G DI PEPERONCINO ROSSO SECCATO  
5 G DI RABBARBARO  
1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO

5 G DI CASCARILLA  
1/2 L D'ACQUA

Fate bollire l'acqua per due minuti con peperoncino, cascarilla, rabarbaro. Lasciate riposare per 1/2 ora poi filtrate, zuccherate e assumete due bicchierini durante la giornata.

### *Cancro*

Neoformazione caratterizzata da proliferazione cellulare disordinata con infiltrazione dei tessuti. Le sostanze presenti nel peperoncino agiscono rafforzando le difese immunitarie nella patogenesi dei tumori e in qualità di antiossidanti favoriscono l'eliminazione dei radicali liberi. Per la sua efficace azione sulla peristalsi intestinale facilita il transito delle feci, impedisce il loro ristagno e la formazione di sostanze mutagene. Inoltre, contrasta lo sviluppo delle leucemie e del cancro

alla prostata. Non abbiamo prove scientifiche, al momento solo teoria.

### **Il peperoncino come antidolorifico**

Il termine dolore si riferisce a una sensazione spiacevole, condotta lungo le fibre della sensibilità dolorifica. La presenza nel peperoncino della capsaicina, sostanza resinosa e pungente, agisce sui nervi, attenuando il dolore e il prurito. Non è da considerare una cura. I maja e gli incas curavano il mal di denti con il peperoncino.

### **Arteriosclerosi**

Per arteriosclerosi si intende la degenerazione dei vasi arteriosi che comporta indurimento e ispessimento della loro parete. Il peperoncino è utile nella prevenzione e nella cura delle malattie cerebro e cardiovascolari per le proprietà vasodilatatrici e ipocolesterolemizzanti. Infatti la presenza nel peperoncino di vitamina PP, rende elastici i capillari e rafforza le pareti delle arterie, mentre la vitamina E aumenta l'ossigenazione del sangue.

### **Artrite e reumatismi**

È l'infiammazione delle articolazioni, capsule articolari, tendini e muscoli, che determina il sintomo dolore. Recenti scoperte documentano come la capsaicina presente nel peperoncino blocchi la distru-

zione della cartilagine, attenui il dolore e accresca la flessibilità delle articolazioni. Per alleviare il dolore consigliamo:

#### INGREDIENTI:

100 G DI ALCOOL A 60°

6 PEPERONCINI ROSSI

Mettete a macerare per 48 ore i peperoncini spezzettati in alcool. Con il composto ottenuto fate degli impacchi sulla parte dolorante.

#### *Artrosi e lombalgia*

L'artrosi è una lesione cronica degenerativa della cartilagine articolare. Per lombalgia si intende una crisi dolorosa nella regione lombare. Per attenuare il dolore consigliamo i seguenti rimedi:

Preparate e frizionate sulle parti doloranti: 15 gocce di una lozione preparata in  $\frac{1}{2}$  bicchiere d'acqua con una parte di peperoncino e sei parti di alcool a 33°. È consigliabile provare la lozione all'interno di un braccio, se dopo dodici ore passa il rossore potete usarla, altrimenti diminuite la dose di peperoncino. Allo stesso modo preparate dei cataplasmi con l'argilla in ragione di una parte di peperoncino e sei d'argilla.

#### *Cefalea a grappolo*

È quel dolore persistente che si localizza sopra l'occhio destro o sinistro. Il peperoncino è considerato

un ottimo antidolorifico. Un esperimento, fatto inserendo capsaicina nella narice più vicina al dolore, ha portato risultati fortemente incoraggianti: il 70% dei pazienti ha provato beneficio.

### **Colesterolo e trigliceridi**

Il colesterolo e i trigliceridi sono i grassi contenuti nel nostro organismo. Essi sono trasportati nel sangue sotto forma di lipoproteine. Il colesterolo è una componente essenziale delle membrane cellulari e della bile. I trigliceridi rappresentano la più grande riserva di grassi. Se i livelli ematici circolanti di colesterolo e trigliceridi aumentano, si verifica un progressivo ispessimento delle arterie con perdita di tono ed elasticità della parete vasale. Queste modificazioni sono motivo di grande preoccupazione clinica perché aumentano il rischio di infarto e ictus. L'uso costante di peperoncino consente di abbassare il livello di colesterolo e diminuire i trigliceridi nel sangue. Inoltre, riducendo l'aggregazione delle piastrine del sangue, ne aumenta la fluidità. Se volete star meglio, utilizzate il peperoncino con il quale consigliamo di preparare il seguente composto: Centrifugate una manciata di prezzemolo, una di spinaci, una di germogli di alfalfa, 4 carote, aggiungete una spruzzata di tabasco, mischiate.



## *Depressione*

La depressione è l'alterazione del tono dell'umore, flesso verso malinconia, tristezza, scarso interesse per la vita e affaticamento. Possono essere presenti anche disturbi del sonno, irritabilità, mancanza di concentrazione. Le componenti basilari del peperoncino, vitamine, sali minerali, aiutano a superare la sofferenza emotiva. È in Cina che il peperoncino viene usato per curare inappetenza e depressione. In India, secondo la medicina ayurvedica, "stimola lo spirito e il sangue". La cucina può accorrere in soccorso per ridare buonumore, con un piatto, anche semplice, spolverato di peperoncino da gustare in festosa compagnia.

## *Dispepsia*

La dispepsia è un disturbo della digestione. In caso di digestione "lenta" o di gastrite cronica, il peperoncino svolge un'azione efficace e preventiva, disinfettante e antifermentativa. Favorisce la secrezione dei succhi gastrici e la digestione. È consigliabile utilizzare il peperoncino in polvere per condire i cibi. Altrimenti, dopo i pasti principali, consigliamo di mettere in 120 ml d'acqua bollente una puntina di peperoncino in polvere, lasciate in infusione per 10 minuti, filtrate e bevete. Oppure preparate un infuso di camomilla calda, aggiungete 1 una puntina di peperoncino in pol-

vere e un cucchiaino di miele per dolcificare.

Il vero esplosivo per una buona digestione è opera di Vincenzo Buonassisi: un preparato a base di alcool, buccia di limone e peperoncino.

### ***Distorsioni***

La distorsione è un evento traumatico dell'articolazione dovuto a un movimento brusco o forzato che determina allungamento o strappo dei legamenti con conseguente dolore. Per attenuare il dolore si consiglia di preparare il cataplasma che segue. Spezzettate un peperoncino che metterete in acqua calda per una manciata di secondi. Applicate sulla parte dolorante.

### ***Emorroidi e ragadi non sanguinanti***

Dilatazione varicosa del plesso venoso della mucosa rettale. Il peperoncino, ricco di vitamina antiemorragica K<sub>2</sub>, e alla sua particolarità a chiudere le ferite, assicura un aumento del sangue nelle zone della parete rettale fino a condurre alla cicatrizzazione. Il consiglio è di iniziare con una cura a base di peperoncino sui cibi, in ragione di 1 g per ogni 10 kg di peso corporeo al giorno.

In un primo momento potrebbe verificarsi un peggioramento, ma nel giro di 30 giorni congestione e dolore scompariranno.

### *Insufficienza epatica*

Si definisce insufficienza epatica la compromissione globale della funzione del fegato, come può verificarsi nelle malattie acute e croniche di questo organo: epatiti virali, epatiti alcoliche, cirrosi epatica, epatiti autoimmuni, fegato da stasi (nello scompenso cardiaco). L'uso costante del peperoncino, facilita la risoluzione di alcuni problemi legati alla funzione epatica, tant'è vero che i popoli orientali che fanno largo uso del peperoncino, è meno frequente la comparsa di patologie del fegato.

### *Laringite e faringite*

La laringite è l'infiammazione della laringe, l'organo della fonazione; la faringite è l'infiammazione del faringe, interposto tra esofago e laringe. Il peperoncino, per le proprietà decongestionanti e antinfiammatorie, è un buon rimedio contro tosse, raucedine e laringiti. In caso di infiammazione si consiglia di fare dei gargarismi nel modo che segue: Ottenete una soluzione mettendo a macerare 2 g di polvere di peperoncino in alcool a 90° per 12 ore. Filtrate e usate 10 gocce del liquido in ½ bicchiere di acqua calda.

### *Prostata*

La prostata è una ghiandola che avvolge il tratto iniziale dell'uretra maschile situato alla base della

vescica. Le prostatiti sono le malattie infiammatorie della prostata. Per prevenirle, consigliamo di usare tutti i giorni un'alimentazione con abbondante peperoncino, ricco di vitamina C. In Cina è suggerito il brodo di pollo al peperoncino che favorisce il flusso dell'urina.

### *Sciatica*

È l'infiammazione del nervo sciatico che provoca dolore lungo il decorso che va dalle natiche alla punta dei piedi. Si consiglia di realizzare l'unguento che segue:

Impastate e amalgamare 50 g di peperoncino in polvere con 100 g di olio di trementina. Ricaverete un unguento da applicare sulla parte dolorante. Lo stesso principio è usato per i cerotti in vendita nelle farmacie che rilasciano per via transdermica la capsaicina.

### *Sinusite*

La sinusite è l'infiammazione dei seni paranasali, le cavità aeree situate all'interno del massiccio facciale. Il freddo favorisce le infezioni delle prime vie aeree. La capsaicina presente nel peperoncino è risultata particolarmente efficace nella prevenzione e cura delle sinusiti. Svolge azione antibatterica, decongestiona il naso e lenisce i sintomi di allergie.

### *Torcicollo*

Il termine indica un atteggiamento viziato del collo che può essere di natura congenita sia acquisita per cause diverse. Il collo presenta una rigidità dolorosa per contrattura antalgica dei muscoli del collo accompagnata da sensazione di indolenzimento. Una buona terapia consiste nel preparare l'infuso che segue:

Lasciate riposare 8 g di peperoncino in 100 ml d'acqua per  $\frac{1}{2}$  ora. Spenzellate la parte dolorante due volte al giorno fino al miglioramento.

### *Vene varicose*

La vena è un canale membranoso che conduce il sangue dalla periferia al cuore. La varice è una dilatazione di un tratto di vena, in genere delle gambe. Una dieta a base di peperoncino può alleviare i sintomi di chi soffre di vene varicose. In realtà, l'assunzione di peperoncino dovrebbe essere associata alla dieta perché entrambe riducono il colesterolo nel sangue e la pressione arteriosa, favorendo il ritorno venoso.

### *Una ricetta preziosa*

Come prevenzione, per concedere un'attenzione verso voi stessi, per una precauzione in più che accompagni il vostro star bene, consigliamo una bevanda a base di peperoncino. 1 g di peperoncino

ogni 10 kg di peso corporeo Sciogliete il peperoncino in acqua fredda, bevetelo. Certamente i primi giorni darà una sensazione di bruciore quando lo assumerete e lo eliminerete, poi, pian piano il fastidio finirà per diventare una piacevole sensazione di calore. Una volta sospeso per un periodo di tempo e ripreso le reazioni saranno le stesse.

# LA BELLEZZA



Peperoncino e bellezza risultano un' accoppiata vincente. Lo dimostrano studi, ricerche, ma anche esperimenti che hanno prodotto brillanti risultati. Ancora una volta la natura è con noi e in noi, per la nostra estetica, per una forma sempre migliore. In effetti, curando corpo e viso, sottoponendoci a massaggi con prodotti al peperoncino, riceviamo un aiuto per assicurarci vitalità corporea e un sostegno per fronteggiare gli allenamenti sportivi.

## L'ACNE

Malattia della pelle causata da un'infiammazione di una ghiandola sebacea che colpisce viso e spalle in modo minore natiche e parete anteriore del torace. È frequente nell'adolescenza e tende a scomparire spontaneamente. La comparsa dell'acne è da ricercare nei disturbi digestivi, ormonali ed emotivi. L'uso di creme e saponi contenenti peperoncino, producono azione antibatterica e favoriscono la regressione dell'acne, aiutano a mantenere la pelle giovane mentre allontanano le impurità dal viso. Se avete costanza potrete curarvi con la maschera che segue:

Applicate sul viso una maschera ottenuta mischiando 50 g di argilla verde in polvere finissima con l'aggiunta di poca acqua e 2 g di peperoncino in polvere. Lasciate asciugare e rimuovete con abbondante acqua.

## I CAPELLI

Capelli opachi, sfibrati, inariditi e spenti ritroveranno lucentezza, la caduta dei capelli si attenua usando con pazienza lozioni preparate con alcool e peperoncino. Sarà grazie al potere stimolante del peperoncino se il vostro cuoio capelluto riceverà beneficio. In particolare vi suggeriamo di ricorrere alle preparazioni indicate qui di seguito:

Preparare una lozione facendo macerare in luogo buio 3 peperoncini in 1 litro d'alcool per otto giorni. Filtrate e frizionate il cuoio capelluto per due volte al giorno.

### Un suggerimento

#### INGREDIENTI:

20 G DI PEPERONCINO  
20 G DI AGHI DI ROSMARINO

150 G DI RADICE DI ORTICA  
1 L E ½ DI ACETO DI VINO

Ponete in una pentola aceto, ortica, peperoncino, rosmarino e fate sobbollire lentamente per 20 minuti. Ritirate dal fuoco, lasciate riposare mezz'ora, togliete gli ingredienti, strizzateli e filtrate il liquido. La sera, prima di mettervi a dormire, fate un impacco con il decotto, lasciate asciugare i capelli, poi al mattino risciacquate con abbondante acqua.

## LA CELLULITE

*Per cellulite si intende l'infiammazione del tessuto connettivo con accumulo di liquidi e sostanze tossiche nel sottocutaneo. Per distendere le maglie e stirare i tratti fibrosi, si consiglia di ricorrere alle qualità revulsive del capsicum contenuto nel peperoncino per una terapia a base di massaggi, ma anche dall'assunzione orale e topica di composti che aiuteranno a eliminare i liquidi trattenuti.*

*Una ricetta:*

*Mescolate l'argilla e il peperoncino nella misura di 8 a 1, versate acqua quanto basta a formare una crema che verrà applicata sulla parte da curare, massaggiate a lungo, lasciate seccare e poi rimuovete sciacquando con acqua decisamente fredda.*

## DIETA

*Se avete preso qualche chilo in più e volete disfarvene potete ricorrere al peperoncino. La capsaicina contenuta nel peperoncino accelera il metabolismo e aiuta a bruciare le calorie. In particolare, il nostro eroe aiuta a perdere peso nella misura di 45 calorie in più per lo stesso pasto. Inoltre contribuisce ad accelerare il metabolismo nella misura del 25% e questo consente di conseguire effetti positivi sulla dieta, la riduzione del peso.*

*Una ricetta che fa al caso nostro, una salsa da inserire nell'alimentazione:*

### *Una salsa per la dieta*

#### INGREDIENTI:

2 PEPERONCINI ROSSI PICCANTI	500 G DI PEPERONI ROSSI SPELLATI
2 KG DI POMODORI MATURI	2 CIPOLLE ROSSE
8 SPICCHI D'AGLIO	4 OLIVE NERE SNOCCIOLATE
4 POMODORI ESSICCATI	1 CUCCHIAINO DI CUMINO IN POLVERE
½ CUCCHIAINO DI CORIANDOLO IN POLVERE	1 BICCHIERE DI VINO ROSSO
1 BICCHIERE DI BRODO VEGETALE	1 LIMONE
SALE E PEPE	

*Ponete le verdure in una pentola dopo averle tagliate grossolanamente, unite le spezie, versate il vino e il brodo, mettete sul fuoco, portate ad ebollizione e lasciate cuocere per 15 minuti. Aggiungete i pomodori privati della buccia e dei semi, un pizzico di sale e un pizzico di pepe, continuate la cottura fino a quando la salsa non si sarà rappresa.*

*Versate il succo del limone, fate raffreddare, passate la salsa al passaverdura. Avrete a disposizione una salsa che utilizzerete per condire la pasta, la carne, il pesce e le verdure cotte alla griglia. Vi suggeriamo di accompagnare le pietanze con una spolverata di odori freschi.*

## LA MASCHERA DI BELLEZZA

*La pelle, si sa, nel tempo può apparire devitalizzata e invecchiata precocemente. Un'azione di ringiovanimento con l'uso di peperoncino in polvere può aiutare e donare beneficio attenuando i segnali dell'invecchiamento. Una ricetta.: Applicate sul viso, ma anche sul corpo, una maschera ottenuta mescolando 50 g d'argilla verde in polvere finissima con poca acqua e l'aggiunta di 2 g di peperoncino in polvere. Lasciate asciugare e rimuovete con abbondante acqua.*



## LA TINTURA MADRE

*La tintura madre è la base per preparare molti rimedi omeopatici. Le sostanze medicamentose si ottengono a seguito di macerazione di piante fresche o di frutti macinati subito dopo il raccolto. Il consiglio è di usarla per la preparazione di pomate o lozioni da utilizzare per un uso interno - da una a quattro gocce - oppure esterno.*

### INGREDIENTI:

100 G DI PEPERONCINI FRESCHI

600 G DI ALCOOL PURO A 95°

*Mettete a macerare nell'alcool i peperoncini puliti e tagliati con le forbici a pezzettini in un barattolo di vetro scuro che andrà riposto in un luogo buio dove dovrà rimanere per quattro giorni. Successivamente dovrete procedere al filtraggio del liquido utilizzando una garza e versandolo in una bottiglia anche questa di colore scuro. L'operazione consentirà di eliminare i pezzetti e i semi del peperoncino.*

## UN'ATTRAZIONE FATALE: IL PEPERONCINO AFRODISIACO

*Il termine afrodisiaco deriva da Afrodite, dea dell' Amore. Nel '500 il peperoncino a causa del suo calore si pensava non potesse essere un prodotto afrodisiaco, anzi fu contemplato come prodotto antiafrodisiaco: poteva provocare il disseccamento dello sperma. Più tardi, nell'800 si iniziò a riconsiderare il fatto posizionando definitivamente il peperoncino fra i prodotti afrodisiaci. Oggi qualcuno è ritornato a parlare di prodotto antiafrodisiaco anche se facilita la liberazione di endorfine che promettono un senso di benessere e di appagamento. Il dibattito è ancora in corso, chi lo decanta è talmente convinto delle sue proprietà e dei suoi benefici da esaltarlo e vantarne i numerosi vantaggi. Al contrario c'è chi ha finito per considerarlo alla stregua di un benefico effetto placebo. In definitiva la componente psicologica finisce per risultare di fondamentale importanza, come può essere rilevante il gioco, l'immaginazione, la complicità. Il peperoncino è ricco di vitamina E, la vitamina della fecondità e della potenza sessuale. In qualche modo la vitamina E riconduce alle proprietà afrodisiache avvalorate anche dal colore rosso fiammante, il colore del sangue. C'è da aggiungere che la presenza di capsicina, per il sapore forte e prepotente e le proprietà di va-*

*sodilatatore che aumentano l'afflusso di sangue agli organi genitali, accentuano la convinzione di prodotto afrodisiaco. Si tratta, tuttavia, di credenze popolari che non trovano riscontri scientifici.*

### *Una ricetta per andare... incontro all'eros*

#### INGREDIENTI:

20 G DI PEPERONCINO IN POLVERE  
2 CHIODI DI GAROFANO  
2 G DI PEPE BIANCO

15 G DI CURCUMA IN POLVERE  
2 G DI NOCE MOSCATA

*Ponete gli ingredienti in una terrina e mischiate dolcemente con un cucchiaino di legno. Otterrete la fusione di elementi piccanti che vi condurranno dritti all'eros. Attenzione, solo una spolverata sui cibi, non abbondate, anche qui imparate la dose adatta per voi e per il vostro partner!*



# BOTANICA E CURIOSITÀ

## UN PO' DI BOTANICA

È praticamente impossibile trovare consensi tra i botanici per una classificazione unanime delle varietà di peperoncini. Per trovare un po' d'ordine nel caos ci dobbiamo rivolgere a un nome insigne, il botanico Tom Stobart, che nel suo libro *Herbes, spices and flavourings*, propone di abbandonare l'idea di classificazioni dal punto di vista scientifico che non trovano uniformità, ma di ricorrere ad una classificazione per nomi che riconducano alla terra di produzione.

Il peperoncino appartiene alla famiglia delle Solanacee. Di questo gruppo fanno parte piante medicinali come la belladonna, lo stramonio, il tabacco, l'erba novella, la dulcamara, il giusquiamo, ma anche la melanzana, patata e pomodoro. Le piante che appartengono a questa specie contengono una sostanza, alcaloide, azotata di origine vegetale e carattere basico le cui proprietà sono medicamentose e nello stesso tempo risultano tossiche se assunte in quantità esagerate.

Il peperoncino appartiene al genere *Capsicum* della famiglia delle Solanacee. Le specie più coltivate sono:

- *Annuum*. Pianta annuale, originaria dell'America sud centrale è la più coltivata in Italia e la più diffusa in Europa, alla quale appartengono i pepe-

roncini calabresi, la paprica, il pepe di Caienna, lo jalapeño e i peperoni dolci. Appartengono a questa specie anche i peperoni di Senise, provenienti dalla basilicata, poco piccanti, che hanno ottenuto il marchio IGP dall'Unione europea. Le varietà più diffuse sono: *capsicum abbreviatum*, *acuminatum*, *fascicularum*, *cerasiferum*, *bicolor* e il *christmas candle*. Le altre, numerosissime, producono vari tipi di peperoncino dalle forme, colori e piccantezza diversi. Le piante appaiono sotto forma di cespuglio con fusti filiformi e con foglie di color verde chiaro. Sono alte circa 40-80 cm e larghe 40-80 cm. La fioritura dona fiori a 5-6 petali, a forma di stella, di color bianco. Gli stami sono di color giallo tenue. I frutti, eretti o pendenti, rotondi o conici, si raccolgono da giugno a novembre. I maggiori Paesi coltivatori sono: Cina, Corea, India, Messico, Malesia, Ungheria.

- *Frutescens*. Pianta in genere perenne, trova il suo ambiente ideale in luoghi la cui temperatura non raggiunge lo zero. I suoi frutti sono piccoli e penduli. Originaria del Sud America si diffonde prima in Africa e poi in Europa dove trova un clima ideale alla coltivazione. La varietà più conosciuta è il tabasco.

- *Pubescens*. Il nome della pianta deriva dal fatto che foglie e fusto sono ricoperte di peluria. Ha i semi di colore marrone o nero. Nasce sull'altipiano delle

Ande per poi diffondersi in Bolivia, Ecuador e Perù. La varietà più conosciuta è il rocoto.

- *Pendulum* o *baccatum*. Pianta con frutti di forma conica e semi di colore giallo. Coltivata principalmente in Bolivia, Ecuador e Perù. Le varietà più conosciute sono l'aji e cappello del vescovo.

- *Capsicum chinense*. Pianta con frutti diversificati e tondeggianti. Profumata, molto piccante, perde l'aroma in fase di essiccazione. È originaria dell'Amazzonia. La varietà più conosciuta è l'habanero.

Il peperoncino contiene capsicina e capsaicina, sostanza responsabile perlopiù della sua piccantezza. Il principio attivo è contenuto nella membrana interna, quella che avvolge e sostiene i semi. Le sostanze, invece, che danno colore al peperoncino sono contenute nell'epicarpo e hanno il nome di: capsorubina, zeaxantina e cripto xantina. Nell'olio dei suoi semi ci sono: acido miristico, carnaubico, oleico, palmitico, stearico. Il frutto comprende: acido malonico e citrico, ferro, magnesio, potassio, rame, fosforo, zinco, zolfo. E, per finire, le vitamine: Vitamina C, Vitamina A, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B6, Vitamina E, Vitamina PP, Vitamina K.



## IL "CALDO" DEL PEPERONCINO

Il grado ustionante del peperoncino si misura con due possibili parametri:

- Scoville Heat Units (S.H.U.)

Il farmacista Wilbur Scoville nel 1912 teorizzò la prova organolettica per determinare la piccantezza del peperoncino. In particolare si procede mischiando i peperoncini ridotti in pasta con una soluzione di zucchero e acqua fino ad arrivare all'assenza di piccantezza.

- Dremann's Hotness Scale (D.H.S.)

È il diametro del peperoncino a determinare il grado di piccantezza: più è sottile e più risulta piccante. Possiamo ridurre a tre categorie il grado di "vitalità" del peperoncino: ferocemente piccante, piccante, dolce.

Quando andiamo al mercato o nel negozio di frutta e verdura ci troviamo in difficoltà nel valutare la "forza" dei vari peperoncini proposti. Anzi, il più delle volte nella scelta ci diciamo che uno vale l'altro. Non è così. Possiamo tentare di restringere il campo e dare una scala decisamente circoscritta tra i vari tipi di frutti. In particolare, il peperoncino sottile, a sigaretta per intenderci, di colore rosso risulta senz'altro piccante mentre quello di colore verde può essere sia di sapore dolce che decisamente più forte. Per quanto riguarda i peperoncini a forma

di ciliegia in genere hanno un sapore pungente. Prestate la massima attenzione ai peperoncini a forma di bacca della lunghezza di 1 o 2 cm, i conosciuti "diavolilli" di Calabria: sono senza dubbio i più piccanti.

