

Conoscere le erbe

Pepe (nero)

Piper nigrum (piperaceae)



Storia, botanica e cultura

La patria di questa specie che comprende oltre 1000 tipi si trova nei boschi della costa del Malabar.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Il pepe nero stimola l'appetito e favorisce la digestione.



Ricetta

Salsa alla panna e al pepe



Cenni storici – Pepe (nero)

In India viene coltivato da oltre 3000 anni come spezia alimentare e in Grecia era già noto nel 4° secolo avanti Cristo: il pepe nero è una delle spezie più antiche dell'umanità. Nei tempi antichi il pepe nero era una delle merci più preziose sulle rotte delle carovane in oriente. Come controvalore, il suo peso veniva compensato in oro. Le rotte commerciali via terra piuttosto incerte spinsero le nazioni marinare europee Spagna e Italia a cercare una rotta via mare. Nel primo medioevo, i principi veneziani e i grandi casati di commercianti ne ottennero il monopolio commerciale e riuscirono così a conquistarsi ingenti patrimoni e ricchezze. In tedesco esiste l'espressione idiomatica *«desiderare che qualcuno vada al paese del pepe»* che sta a significare *«non dover più vedere, né incontrare qualcuno con cui non si va d'accordo»*. Oggi la produzione mondiale annua di pepe nero è pari a ca. 250 000 tonnellate.

Botanica e cultura

Il genere delle *Piperaceae* comprende circa 1000 specie di rampicanti sempreverdi o piccoli alberi. Per la scelta del suolo, il pepe è particolarmente esigente. Per una buona crescita ha bisogno di un terreno ricco di sostanze nutritive e traspirante, in una posizione luminosa di penombra, nonché di una elevata umidità dell'aria. La coltivazione avviene mediante semina o talea a 20–24 °C. Le piante giovani si fanno crescere sui tralici e fruttificano solo a partire dal quarto anno di vita. Con una buona coltivazione, si può contare su un raccolto pieno solo a partire dal settimo anno. Poiché la pianta reagisce particolarmente alle condizioni climatiche esterne, i raccolti possono subire grandi variazioni da un anno all'altro. Le infiorescenze del *Piper nigrum* vengono tagliate acerbe – appena le prime bacche sugli steli si colorano di rosso – ed essiccate al sole o al calore artificiale. I getti principali maturi del pepe nero vengono tagliati a ca. 3 metri dopo il raccolto e, in condizioni di crescita ottimali, restano produttivi fino a 20 anni.



Impiego nella medicina naturale

Il pepe nero è riscaldante, antipiretico, diuretico, digestivo e nella medicina cinese tradizionale TCM viene impiegato come tranquillante naturale e per stimolare il vomito. Gli ingredienti vengono impiegati anche nella medicina naturale ayurvedica in caso di naso chiuso, vertigini e infiammazioni della pelle.

Impiego in cucina

I grani bianchi del pepe vengono raccolti ed essiccati maturi, mentre quelli neri acerbi. Sono perfetti come spezia piccante per piatti di carne, grigliate, salse, giardiniere, dressing, pesce e formaggio, in breve per tutti i cibi aromatici a cui si vuole conferire un sapore particolare. Poiché i grani del pepe nero sono battericidi, sono particolarmente adatti anche come conservante.



Ricetta

Salsa alla panna e al pepe

Dosi per 4–6 persone

| | |
|--------------|------------------------------|
| 1 cucchiaio | di olio d'oliva |
| 1 | cipolla |
| 1 | spicchio d'aglio |
| 1 cucchiaino | di pepe nero in grani |
| 1 dl | di Noilly Prat |
| 1 puntina | di dado (in pasta o polvere) |
| 2 dl | di panna acida |
| 1 cucchiaino | di amido di mais |

- Tritare finemente la cipolla.
- Schiacciare l'aglio.
- Pestare grossolanamente il pepe in grani in un mortaio.
- Scaldare l'olio d'oliva, aggiungere la cipolla e l'aglio e stufare.
- Aggiungere il pepe in grani e stufarlo brevemente. Versare il Noilly Prat. Aggiungere il dado e cuocere a fuoco lento per 2–3 minuti.
- Sciogliere l'amido di mais in poca acqua.
- Aggiungere la panna acida. Fare bollire brevemente e versare l'amido di mais. Girare finché la salsa non si solidifica leggermente.

Consiglio: Servire la salsa con i cosciotti d'agnello o le bistecche.

