

Conoscere le erbe Giugno 2016

# EGK Newsletter

## Peperone

Peperone – *Capsicum annuum* L. / Solanaceae  
Altri nomi: peperoncino, paprika, chili

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Il peperone è originario dei paesi tropicali e subtropicali dell'America Centrale e del Sudamerica. Il genere comprende piante con una storia molto lunga. Gli scavi effettuati in Messico indicano che la pianta venne coltivata in forma selvatica già intorno al 6500 a.C. È sicuramente sorprendente che le prime selezioni e coltivazioni precoci del Capsicum nei paesi d'origine fossero già state effettuate 3500 anni prima del nostro calcolo temporale dalle popolazioni primitive indigene.

Con i viaggi di colonizzazione e conquista dei marinai – tra cui Cristoforo Colombo dal 1492 – le sementi e le piante furono portate dal «vecchio» mondo in Europa. Perciò nelle nostre zone la coltivazione del peperone sembra risalire già intorno al 1542.

La ricerca, la coltivazione e la selezione portarono sul mercato nei decenni passati una varietà quasi innumerevole di queste straordinarie piante. Una certa continuità si riscontra invece nella classificazione botanica: i fondamenti per la descrizione botanica valida ancora oggi si basano su quelli di Carlo Linneo dell'anno 1753.



## Botanica e cultura

La coltivazione dei diversi tipi di peperoni è molto simile. Mentre il peperone nel suo paese d'origine è un suffrutice pluriennale, da noi può essere coltivato solo come pianta annuale. Che si parli di peperone, peperoncino o paprika, si tratta sempre di baccelli di una pianta che ama il caldo e che appartiene al genere Capsicum. La coltivazione di questa pianta è molto complessa poiché le piantine giovani richiedono un buon terreno, ricco di sostanze nutritive e permeabile, in una posizione calda e ben soleggiata.

Nelle nostre zone, con le condizioni climatiche variabili, si semina sostanzialmente in aiuole o in serra. A questo proposito desideriamo però aggiungere che può proliferare anche su un davanzale soleggiato e protetto.

Dopo la semina, i semi germinano entro 10-12 giorni. Non appena si formano le prime, piccole foglioline, i germogli vengono accuratamente trapiantati.

Per ottenere piante con una maggiore stabilità, consigliamo di trapiantare contemporaneamente due piantine analoghe e di non separarle nemmeno quando si espantano. In questo modo si supportano a vicenda e si sviluppano anche meglio delle piante singole. Poiché le piantine giovani sono estremamente sensibili al gelo, possono essere espantate solo dopo le gelate tardive verso fine maggio. La nostra esperienza ci ha insegnato che le piante giovani espantate alcuni giorni dopo crescono molto meglio, quindi producono un maggiore raccolto dei preziosi baccelli. Parassiti animali, verticillium – la famigerata malattia che causa l'appassimento –, ruggine, oidio ecc.: peperoni, paprika, peperoncini e chili possono venirne sempre assaliti. Vi consigliamo di controllare regolarmente le vostre coltivazioni di Capsicum e di irrigarle delicatamente con un infuso di ortica. Otterrete così piante più forti e meno soggette all'attacco dei suddetti agenti dannosi.



## Impiego nella medicina naturale

I peperoni vengono utilizzati da secoli per curare disturbi piccoli e grandi o quanto meno per lenirli.

Il peperone è eccitante e digestivo e a causa del suo effetto stimolante viene utilizzato anche nella moderna naturopatia.

Le caratteristiche descritte nella letteratura specializzata sono le seguenti: corroborante, antisettico, stimola la circolazione, l'apparato digerente e la formazione di sudore.

Inoltre la paprika viene impiegata esternamente in caso di colpo della strega, nevralgie e pleurite. L'elenco delle possibilità di utilizzo nella medicina naturale si può ancora ampliare senza problemi.

Nelle zone tropicali, il chili piccante si utilizza anche per disintossicare il tratto gastro-intestinale e per conservare gli alimenti. Si dovrebbe evitare il contatto con gli occhi e con le ferite aperte.

In questa sede desideriamo sottolineare che in caso di utilizzo del Capsicum a scopo terapeutico è necessario consultare un naturopata o un droghiere.

## Impiego in cucina

Le possibilità d'impiego del peperone in cucina sono numerosissime. Oggi in tutto il mondo le varietà piccanti o dolci vengono consumate crude, al vapore o utilizzate come spezie: come verdura da aperitivo con salse raffinate, in insalata con i più svariati dressing, yogurt, ratatouille o mescolati alle patate e trasformati in un «delizioso» gratin. Gulasch ungherese, spezzatino di vitello con strisce di peperoni, petto di pollame al vapore ripieno di mousse al peperone: il peperone è un vero artista della cucina.

Oltre al gusto, i peperoni aggiungono anche diversi accenti cromatici in una cucina moderna.

Paprika aromatica, dolce o rosa, un po' più piccante: l'utilizzo è davvero illimitato, dalla A (quasi) alla Z. Si può fare anche il gelato alla paprika? Gli chef provetti dovrebbero provarci almeno una volta.



## Ricetta

### Peperoni in olio d'oliva Quantità per un barattolo da 5 dl

#### ingrediente

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- un po' di sale marino
- 1 - 2 dl di olio d'oliva

Preriscaldare il forno a 220°C. Lavare i peperoni, tagliarli a metà e togliere i semi. Tagliare le due metà in tre parti in senso longitudinale. Disporli su una teglia ricoperta con carta da forno con il lato della pelle rivolto verso l'alto. Infornare la teglia nella metà superiore del forno, fare arrostitore per 15-20 minuti finché la pelle non presenta dei punti marroni. Togliere i peperoni dal forno, metterli in un sacchetto freezer e farli riposare per 10 minuti.

Sbucciare l'aglio e tagliarlo a fette sottili.

Fare bollire il barattolo di vetro e la guarnizione in gomma e farli sgocciolare.

Togliere i peperoni dal sacchetto e spelarli. Cospargere un po' di sale sul peperone spelato.

Mettere nel barattolo di vetro peperone, aglio e rosmarino. Riempire con olio d'oliva. I peperoni devono essere ricoperti d'olio. Lasciare riposare per 2-3 giorni.

**Consiglio:** in frigorifero si conserva per circa 1 mese.

**Importante:** i peperoni devono essere sempre ricoperti d'olio.