

Qucina/dal mondo Sua maestà il peperone

Author : Josie

Date : 9 luglio 2014



Care e cari lettori...

In alcune regioni sembra che l'estate sia scoppiata in altre invece sembra capricciosa, ma il nostro pensiero va alle vacanze, al mare, la tintarella e soprattutto a tutte le pietanze fresche e verdure di stagione ed è proprio su quest'ultimo punto che ci soffermeremo.

La ricetta di oggi è vegetariana e la sua provenienza è tunisina. Gli ingredienti principali sono i peperoni e i peperoncini.

Per chi non lo sapesse i peperoni appartengono alla famiglia delle *Solanacee*, ci sono circa 85 specie con circa 2.000 tipi e la maggior parte sono originari delle regioni tropicali. Molto nota è la famiglia della specie *Solanum*, a cui appartengono una gran varietà di tipi: piante da frutto come il lulo e il pepino ed ortaggi come la melanzana e le patate. Altre piante importanti della famiglia solanacee sono, ad esempio: il tabacco, il pomodoro e anche il peperone.

Il peperone e i peperoncini sono della specie *Capsicum* derivazione del nome in latino "capsa" che significa scatola e deve il nome alla forma del frutto (una bacca). Furono i conquistatori spagnoli a importare la pianta originaria delle regioni tropicali dell'America centro-meridionale dapprima in Europa, nel XVI secolo, e poi in Asia, dove si guadagnò per questo l'appellativo di 'pepe spagnolo'. Inizialmente coltivata solo come pianta ornamentale, il peperoncino fu usato abbastanza tardi come pianta commestibile.

Solo all'inizio del XX secolo, grazie a studi intensivi sulle tecniche di coltivazione, si sono ottenute le varietà dai frutti grandi, relativamente dolci, più o meno privi di capsicina, che oggi conosciamo e che si possono mangiare come verdura. Fino ad allora furono chiamati peperoncini i frutti molto piccanti, simile al pepe, usati per insaporire.

Oggi il peperoncino, pianta che ha bisogno di luce e sole, si coltiva in pieno campo come coltura estiva in numerosi paesi dal clima caldo e soleggiato. Tra i paesi più importanti in cui cresce si ricordano Italia, Spagna, Sudafrica e le regioni orientali del Mediterraneo, come anche alcuni paesi africani, asiatici, centro-americani e sud-americani. Nell'Europa centrale il peperoncino si coltiva, invece, quasi esclusivamente in serra.

I peperoni e i peperoncini posso avere varie forme: schiacciata, rotonda, cilindrica o conica, più o meno triangolare, a cuore o trapezoidale, smussa o a punta. Il colore va dal verde al rosso, passando per il giallo, arancio e bianco, fino al violetto e perfino nero.

Tutte le altre sottospecie derivano da manipolazione genetica condotte soprattutto nei Paesi Bassi. Un'eccezione è rappresentata dal peperone ciliegia, una sottospecie sviluppata in Ungheria più di cento anni fa e caratterizzata da un sapore dolcemente piccante.

I lobi e i semi dei peperoni sono separati l'uno dall'altro da pareti sottili biancastre (dette nervature), che contengono la maggiore concentrazione di capsaicina, l'alcaloide responsabile della piccantezza dei peperoni e peperoncini. I peperoni contengono anche le vitamine C ed E e coloranti vegetali. Per quanto riguarda la vitamina C, i peperoni sono i vegetali più ricchi, e la sua concentrazione varia a seconda del grado di maturazione e va da 150 mg (peperone verde) a 300 mg (peperone rosso) ogni 100 gr, raggiungendo addirittura talvolta anche 400 mg con il peperone ciliegia. Per tale motivo, e anche per via della concentrazione molto più elevata di carotene presente nei frutti maturi, si dovrebbe preferire i peperoni rossi o gialli.

Grazie a queste preziose sostanze, il peperone fa bene alla salute e ha effetti positivi soprattutto l'interazione tra i singoli componenti. In virtù di ciò i flavonoidi, un tempo noti come vitamina P, rendono la vitamina C fino a venti volte più efficace. I coloranti rossi contenuti nei flavonoidi aiutano l'organismo a difendersi efficacemente contro virus e batteri, prevenendo al tempo stesso i disturbi cardiovascolari.

In Europa il peperone è rimasto pressoché sconosciuto fino agli anni Cinquanta, per poi diventare una verdura di tutti i giorni reperibile in commercio tutto l'anno. È particolarmente ricca di sostanze nutritive in autunno e si può anche trovare nei mesi più freddi (principali produttori: Spagna, Ungheria, Olanda, Turchia, Isole Canarie, Israele, Egitto, Kenia, California).

Preferire i frutti sodi, lisci e lucidi, grinze o macchie sono indice di scarsa freschezza, con conseguente perdita di vitamine e di sapore. Per le ricette più raffinate e per chi ha uno stomaco delicato si consiglia di eliminare la buccia scarsamente digeribile. Sono buoni crudi in insalata; cotti vanno bene per la preparazione di piatti unici o stufati, sformati, oppure per piatti di verdure miste; o anche come condimento per i primi piatti o insieme alle uova strapazzate. Ottimi con ripieno di riso, di carne macinata o di tonno ma anche in salamoia, alla griglia.

Ingredienti:

Procedimento:

Lavate e asciugate le verdure. Abbrustolite per circa 20 minuti sul barbecue o su una griglia rovente i peperoni, la cipolla tagliata a fette e i pomodori divisi a metà, girandoli su tutti i lati fino a quando la pelle non si abbrustolisce.

Trasferite i peperoni in una terrina, copritela con un coperchio e lasciateli raffreddare. Sbucciate i peperoni, tagliateli a falde ed eliminate i semi e le nervature poi spellate i pomodori e privateli dei semi, quindi riducete tutte le verdure a dadini.

A questo punto riunite in una ciotola e conditele con l'olio, il succo di limone, le foglie di coriandolo tritate con l'aglio, qualche goccia di salsa chili e un pizzico di coriandolo in polvere e servite accompagnando, con spicchi di uova sode, olive e capperi.

Spero di essere stata esaustiva, vi bacio e aspetto alla prossima ricetta.

J.