

La spezia che è presente in ogni cucina

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в
Пловдив

Дата: 14.06.2021 Брой: 6/2021



Il peperone è una coltura orticola di grande importanza, apprezzata per le sue buone qualità nutrizionali, dietetiche e organolettiche. Queste sono determinate dal suo contenuto di zuccheri, acidi, sali minerali, vitamine e sostanze pectiche. È stato accertato che i frutti rossi del peperone contengono da 300 a 450 mg di rutina, che ha attività vitaminica P ed è particolarmente efficace in caso di ipertensione e per la cicatrizzazione delle ferite.

Il peperone appartiene alla famiglia delle Solanacee (*Solanaceae*). Nelle nostre condizioni climatiche è una pianta annuale, mentre nei paesi delle regioni tropicali si sviluppa come specie perenne. È classificato come coltura orticola termofila. I migliori predecessori per esso sono gli ortaggi della famiglia delle Fabacee (*Fabaceae*) e della famiglia delle Cucurbitacee (*Cucurbitaceae*). Il peperone non tollera di essere coltivato dopo

sé stesso, né dopo pomodoro e melanzana, colture della stessa famiglia. Nel nostro paese sono state stabilite le seguenti direzioni produttive: **produzione precoce di peperone in campo, produzione medio-precoce di peperone in campo e produzione di peperoncino rosso per macinazione.**

Non c'è quasi nessun ortaggio che appaia così spesso sulle nostre tavole come il peperone. I modi in cui può essere preparato sono molti e vari, tanto da poter essere presente nel nostro menu quasi tutto l'anno. Viene consumato in tutte le forme – da fresco a conservato e surgelato, fino a secco e finemente macinato in polvere.

Esistono dozzine di cultivar con colori, dimensioni e forme diverse. Alcune sono coltivate esclusivamente per scopi ornamentali e le vediamo spesso nei negozi di fiori. Tutte sono inizialmente verdi, ma solo alcune di esse mantengono questo colore dopo la maturazione. Le altre cambiano e diventano gialle, bianche, arancioni, rosse, viola. Ci sono cultivar destinate specificamente alla produzione di peperoncino rosso per macinazione.

Il peperoncino rosso è una delle *spezie più amate e utilizzate nella cucina bulgara*. Molte persone lo considerano solo una normale spezia culinaria, ma si rivela incredibilmente benefico per la salute. Aiuta nella lotta contro raffreddori, sovrappeso, colesterolo e trigliceridi alti, glicemia alta, anemia e altri. Nel nostro paese non c'è quasi nessun piatto o *stufato tradizionale* a cui non venga aggiunto peperoncino rosso. Caratteristico del sapore conferito da questa spezia è la sua leggera sfumatura dolce, che la rende estremamente adatta per condire piatti di verdure, pollo, maiale e manzo, e persino pesce. Negli ultimi anni il peperoncino rosso affumicato è diventato molto popolare, conferendo un sapore unico ai piatti.

Non si conoscono molti dettagli sulla storia della spezia, ma **il peperoncino rosso dolce** fu il primo ad entrare in uso. In Europa il peperoncino rosso non fu portato dall'Oriente, ma dal Portogallo. Nel paese delle arance e del vino pregiato il peperoncino rosso arrivò nel XVI secolo, quando le caravelle portoghesi portarono la spezia dal Messico. Le sue qualità gustative furono immediatamente molto apprezzate, ed era una spezia estremamente costosa, arrivando al prezzo del pepe nero. Successivamente lo scienziato ungherese Albert Szent-Györgyi, analizzando il peperoncino rosso macinato, vi trovò un alto contenuto di vitamina C. Questa scoperta gli valse il Premio Nobel nel 1937.

Esistono cultivar speciali utilizzate per la produzione di peperoncino rosso per macinazione. Sono caratterizzate da un pericarpo più sottile, che si secca facilmente. Hanno un contenuto più elevato di sostanze coloranti, che vengono misurate in unità ASTA. Lo Standard Statale Bulgaro prevede cinque gradi di qualità del peperoncino rosso. L'obiettivo dei programmi di miglioramento genetico presso l'Istituto di Ricerca per le Colture Orticole Maritsa di Plovdiv è creare cultivar di peperoncino rosso per macinazione con un contenuto di pigmenti

superiore a 200 unità ASTA e preservarli durante lo stoccaggio in condizioni di magazzino fino a un anno. Si abbina bene con basilico, zenzero, origano, cannella, pepe nero, cumino, aglio e cipolla.

Nella cucina moderna viene utilizzata una vasta gamma di spezie. Queste possono essere miscele piccanti, prodotti singoli o loro parti, preparati per l'uso. Ci sono spezie brillanti. Ci sono spezie piccanti. Ci sono additivi alimentari che combinano ricchezza di sapore, una sensazione piccante e molte proprietà benefiche. Il peperoncino rosso macinato può essere classificato proprio tra tali spezie. Viene chiamato il "dio del fuoco" e "oro rosso", e partecipa a numerose ricette – zuppe, salse, piatti di verdure e carne.

Il peperoncino rosso è una spezia sotto forma di polvere o piccoli fiocchi ottenuti macinando o frantumando peperoncini rossi essiccati. Insieme ai condimenti più tradizionali – sale e zucchero, è la spezia più diffusa nella cucina mondiale. Conferisce ai piatti il suo caratteristico aroma leggermente dolce, che si sprigiona completamente durante il trattamento termico. Questo dovrebbe essere breve e moderato, perché ad alta temperatura gli zuccheri in esso contenuti si bruciano e il suo sapore diventa amaro.

Il peperoncino rosso è di due tipi secondo il suo sapore – piccante e dolce.

Il peperoncino rosso piccante (chilli, cayenna) è preparato da peperoncini piccanti maturi ed è usato per rendere piccanti piatti e salse. ***I peperoncini piccanti contengono l'alcaloide capsaicina.*** È un potente composto naturale che influisce sui geni legati ai livelli di zucchero nel sangue e blocca gli enzimi che lo scompongono. Può migliorare la tolleranza all'insulina. È stato dimostrato che aiuta a prevenire formazioni maligne, infarti, ulcere e altre malattie gastrointestinali.

Il peperoncino rosso dolce si ottiene da peperoni rossi dolci e conferisce ai piatti un sapore leggermente dolce. È una delle spezie più diffuse. Colora i piatti di un piacevole colore dall'arancione al rosso terracotta. A volte è usato per spolverare vari prodotti, ma allora il suo aroma non si sprigiona completamente e l'effetto ottenuto è più estetico che gustativo.

La comprensione tradizionale bulgara del peperoncino rosso è un po' più complessa e dipende dal metodo della sua preparazione. Quello che ora chiamiamo peperoncino rosso dolce un tempo veniva chiamato dagli antichi bulgari peperone "mite". È necessariamente finemente macinato in polvere. Il peperone mite era tradizionalmente usato principalmente per spolverare pane rituale, pane, formaggio, insalate. Oggigiorno viene utilizzato più spesso il cosiddetto peperone "dolce".

Il peperoncino piccante macinato si divide in tre tipi:

- **rosso leggermente piccante** – una miscela di mite con piccante, anch'essa macinata in polvere. In passato questo era il tradizionale peperoncino rosso dei bulgari, usato per aromatizzare i cibi;
- **rosso piccante** – può essere macinato in polvere o frantumato (macinato in fiocchi più grossolani). Questo tipo è considerato analogo al cayenna nordamericano.
- **rosso molto piccante** – quasi sempre solo frantumato, e non finemente macinato. Il tipo fortemente piccante è considerato analogo al chilli messicano e sudamericano.

I **benefici del peperoncino rosso per il corpo umano** sono molti. Il peperoncino rosso piccante è un'ottima fonte di vitamina A. È anche una buona fonte di vitamina B6, vitamina C, vitamina K, manganese e fibra alimentare. Il peperoncino rosso piccante migliora i processi metabolici e accelera l'espulsione del muco. È noto che la capsaicina, che determina il sapore piccante, è un potente analgesico e aiuta a rafforzare il sistema immunitario.

Il peperone ha la proprietà di fornire calore aggiuntivo al corpo, migliorare la circolazione sanguigna e facilitarne la consegna alle aree più distanti del corpo. Poiché è molto ricco di fibre e minerali benefici, è una spezia adatta a tutti i tipi di diete dimagranti.

Durante raffreddori e influenza il corpo ha un aumentato bisogno di **vitamina C**, e il peperoncino rosso è un modo eccellente per fornire questo prezioso antiossidante. Secondo il Dr. Serhat Koran dell'Ospedale Universitario Medipol, 1 g di peperoncino rosso macinato contiene più vitamina C del succo di 4 limoni. È benefico durante la malattia perché ha buone proprietà stimolanti l'appetito. La perdita di appetito è un problema importante durante la malattia, poiché il corpo ha bisogno di ottenere nutrienti importanti che lo aiutino a far fronte al problema più rapidamente.

L'alto contenuto di **carotenoidi nel peperoncino rosso**, come la vitamina A e la zeaxantina, determina l'effetto benefico della spezia sulla salute degli occhi. È noto che la vitamina A protegge dalla cecità maculare e dalla degenerazione maculare, mentre la zeaxantina a sua volta riduce il rischio di infezioni oculari, ma protegge anche da varie malattie infettive e alcuni problemi respiratori.

Si ritiene che il peperoncino rosso possa migliorare la qualità del sonno. Ciò è dovuto alla vitamina B6 che contiene, che stimola la produzione dell'ormone melatonina, responsabile del mantenimento di un ciclo del sonno sano.

Un altro beneficio per la salute attribuito al peperoncino rosso è la riduzione delle vene varicose superficiali. Aiuta anche a fornire più ossigeno ai follicoli piliferi, stimolando così la crescita dei capelli e allo stesso tempo

rafforzandoli, prevenendo la caduta dei capelli.

Il peperoncino rosso dolce migliora la digestione aumentando la secrezione di saliva e acidi gastrici, che a loro volta scompongono il cibo più rapidamente e aiutano a fornire più velocemente i nutrienti necessari per l'energia del corpo.

Ci sono molti benefici dal consumo regolare di peperoncino rosso, quindi non perdere l'opportunità di condire i tuoi piatti con esso. Scegli un prodotto di alta qualità per beneficiare al massimo dei suoi vantaggi culinari e per la salute.

Tuttavia, un consumo eccessivo di cibi piccanti può portare a ulcera e gastrite, quindi fai attenzione con l'uso del peperoncino rosso piccante.