

G A S T R O N O M I A

Mettiamoci un po' di pepe

Nero, bianco, verde, rosso, rosa e anche di Sichuan: il pepe arricchisce sempre un piatto

Allan Bay

Da quando le spezie sono state molto care ma comunque abbondantemente disponibili (e questo è avvenuto grosso modo fra la conquista romana dell'Egitto e la rivoluzione francese) erano apprezzatissime e molto usate - da chi ovviamente se lo poteva permettere: i ricchi. Quando le spezie sono diventate un ingrediente come tanti, dopo l'800, con il prezzo crollato, se ne è parlato di meno e il numero di spezie offerte è molto diminuito: teoricamente esistono, ma chi usa più la galanga o i grani del paradiso?

C'è un'eccezione: il pepe. Ogni ricetta che si rispetti finisce con la frase: regolate di sale e di pepe. Poi ognuno ne mette quanto vuole, da una piccola spolverata in su, ma evidentemente nel sentire collettivo l'aggiunta del pepe arricchisce sempre un piatto. Conosciamolo meglio.

Di regola si chiama pepe quello nero, ma lo stesso nome è usato per definire altre spezie pungenti, ottenute dalla stessa pianta o da altre anche molto diverse. La ragione della sua onnipresenza è che il pepe nero stimola la produzione di saliva e succhi gastrici e quindi la digestione. Comunque lo si usi, è bene acquistare sempre il pepe in granelli interi da macinare al momento. Il pepe bianco è ottenuto dai frutti maturi del

pepe privati del rivestimento; è meno aromatico e più piccante, ed è preferito per condire salse chiare come la besciamella o per essere aggiunto a un brodo. Il pepe verde è «nato» in Madagascar nel XX° secolo: sono i frutti immaturi del pepe nero essiccati o conservati sottaceto o sotto sale. Meno piccante e più aromatico, ha un gradevole gusto fresco ed erbaceo. È utilizzato soprattutto per le salse che accompagnano la carne; la sua ricetta d'elezione è il *filet au poivre*. Il pepe rosso è costituito dai rossi frutti maturi del pepe nero, seccati o conservati. Difficile da trovarsi, ha gusto piccante e aromatico ma con un tono dolciastro. Spesso è confuso con il peperoncino, il pepe rosa e perfino il pepe di Sichuan.

Il pepe lungo ha la forma di un bastoncino bruno dalle estremità arrotondate. Fu il primo ad arrivare in Europa, ed era molto gradito dai romani, che anche dopo l'arrivo di quello nero continuarono a preferirlo. Più aromatico e meno piccante del pepe nero, è molto usato in India, Iran, Nordafrica. È piuttosto duro da macinare.

Il pepe di Sichuan, che non è imparentato con il pepe vero e proprio, si presenta sotto forma di piccole capsule rosa cariche (a volte con picciolo) contenenti un granello nero e lucido. L'aroma è fresco e gradevolissimo, piccante. In Cina, Giappone



(dove è chiamato *sansho*) e Sudest asiatico è usato per aromatizzare carni e verdure, in genere dopo averlo tostato da solo o con sale grosso. Entra in alcune miscele di spezie, come la giapponese *shichimi togarashi* (con scorza di arancia o mandarino, peperoncino, sesa-

mo bianco e nero, semi di papavero, alga nori) e la famosa «cinque spezie» cinese.

Anche il pepe rosa o falso pepe proviene da una pianta diversa. È il frutto a grappoli di un albero originario dell'America meridionale e ormai ambientatosi nel bacino mediterraneo.

Il pepe rosa ha un piccante balsamico e aromatico. Viene impiegato per insaporire pesci e ortaggi dal sapore delicato, come spigola e asparagi. Si trova spesso in vendita in una miscelanza di bacche tonde, con pepe bianco e nero, pimento e, talvolta, pepe di Sichuan.

CSF (COME SI FA)



Il moussakà è uno dei più famosi piatti della tradizione greca. Dipende da quanto se ne mangia, ma non è un antipasto, è un ricco secondo piatto. Vediamo come si fa. Per 6/8 persone. Lavate 800 g di melanzane e tagliatele a fette spesse 5 mm, poi se necessario, ma dipende dalle melanzane, spurgatele tenendole per 30' in un colino spolverizzate di sale e coperte con un peso. Sbollentate 400 g di pomodori, pelateli, privateli di costole bianche e semi, spezzettateli e metteteli a scolare in un colino per 20'. Sbucciate 200 g di cipolle e stufatele per 20' con 1 filo di olio, aggiungendo un po' di acqua qualora asciugasse troppo, poi frullate. Friggete rapidamente le fette di melanzana in abbondante olio di vinacciolo o di arachide, rigirandole perché siano ben dorate, e mettetele a sgocciolare su carta assorbente da cucina. In una casseruola rosolate 600 g di polpa di agnello (ma se volete usate manzo o vitello) macinata con 1 filo di olio, fino a quando sarà ben asciugata. Aggiungete i pomodori, 1 pizzico di zuccherino, mezzo cucchiaino di cannella, 1 bicchiere di vino bianco secco sobbollito per 3' e le cipolle frullate. Mescolate bene, cuocete a fiamma bassa per 15', regolate di sale e di pepe, lasciate raffreddare e unite, amalgamando bene, 50 g di grana o di altro formaggio duro grattugiato, 1 uovo e 2 cucchiaini di pangrattato. Preparate della besciamella con 30 g di farina, altrettanto burro e 3 dl di latte, regolatela di sale e di pepe, profumatela con noce moscata, fatela raffreddare e aggiungete 2 uova leggermente sbattute e 50 g di grana grattugiato. Ungete con poco burro una pirofila rettangolare e cospargetela di pangrattato. Fate un primo strato con metà delle melanzane fritte, distribuite sopra il sugo di carne, ricoprite con le melanzane rimaste e terminate con la besciamella. Cuocete in forno a 180° per 1 ora. Levatela dal forno, fatela riposare per pochi minuti (che è caldissima!), tagliatela a quadrati e servite.

BALLANDO COI GUSTI

Il buon selvaggio in cucina

«Oggi due ricette a base di un ingrediente curioso: il riso selvaggio. Tecnicamente non è un cereale, ma una graminacea spontanea nord americana che viene raccolta a mano.»

Riso selvaggio al pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

riso selvaggio g 250, 4 pomodori, 2 cipollotti, 1 spicchio di aglio, olio di oliva, sale e pepe.

Sciacquate bene il riso, poi mettetelo in una pentola, coprite a filo di acqua e portatelo a cottura, ci vorrà più di 1 ora, unendo poca acqua bollente quando necessario ma alla fine dovrà essere asciutto (oppure seguite le istruzioni sulla confezione). Sbollentate i pomodori, pelateli, privateli di costole bianche e semi, spezzettateli e, se avete tempo, metteteli a scolare in un colino per 20'. Mondate i cipollotti e stufateli con 1 filo di acqua per 10', poi frullate. Scaldate in una padella 1 filo di olio con l'aglio sbucciato e leggermente schiacciato poi unite il riso, i cipollotti e il pomodoro e cuocete per un paio di minuti, mescolando. Regolate di sale e di pepe e servite. Se volete profumate con basilico o prezzemolo.



FOTO MANUELA VANNI

Riso selvaggio con le capesante

Ingredienti per 4 persone:

riso selvaggio g 250, 16 piccole capesante, 2 cipollotti, 1 spicchio di aglio, limone, olio di oliva, sale e pepe.

Sciacquate bene il riso, poi mettetelo in una pentola, coprite a filo di acqua e portatelo a cottura, ci vorrà più di 1 ora, unendo poca acqua quando necessario ma alla fine dovrà essere asciutto (oppure seguite le istruzioni sulla confezione). Aprite le capesante, mondatele delle frange, sciacquatele e asciugatele. Mondate i cipollotti e stufateli con 1 filo di acqua per 10', poi frullate. Scaldate in una padella 1 filo di olio con l'aglio sbucciato e leggermente schiacciato e saltate le capesante per 1' poi unite il riso e i cipollotti e cuocete per un paio di minuti, mescolando. Regolate di sale e di pepe, profumate con buccia di limone grattugiata e servite.



FOTO MANUELA VANNI