

Ambiente e Benessere

Peperoncino, re del piccante e non solo

Gastronomia Dalle molteplici varietà, il piccolo peperone dal sapore pungente è molto ricco di vitamina C e ha proprietà aperitive, digestive e vasodilatatorie

Allan Bay

Il peperoncino è stato il «dono di Colombo» di più immediato successo. Nel senso che è una pianta americana, scoperta dal celebre navigatore, che in meno di un secolo è diventata onnipresente in tutti i paesi del mondo: pomodoro e patate ci hanno messo qualche secolo...

Responsabile della sensazione di bruciore è la capsaicina, presente in maggior misura in alcune specie indiane

A molti non piace e molti ne vanno matti. Comunque conosciamolo meglio.

Con questo termine s'intende comunemente ognuna delle specie e varietà di peperoni piccanti di piccole dimensioni, ma anche la polvere che se ne ricava. A livello mondiale, il maggiore assortimento di tipi si trova in Messico.

La caratteristica dei peperoncini che si nota per prima è il bruciore che danno in bocca, ma una volta che ci si è abituati si comincia a percepire un gusto diverso, che può essere fruttato, fresco, dolce, floreale, di terra, di fumo, ecc.

C'è anche un metro di misura del piccante, l'unità Scoville (Us), nata da uno studio di Wilbur Scoville, un chimico americano, che si basa sul contenuto nel prodotto secco di capsaicina e capsaicinoidi, responsabili di questa sensazione. I peperoncini italiani rimangono sotto le 5 mila Us, mentre le varietà thailandesi raggiungono le 100 mila e quelle più pungenti arrivano a 600 mila! Varietà indiane selezionate negli ultimi anni hanno raggiunto addirittura il milione di Us: pare che saranno usate come... armi, perché oltre le 250 mila Us si sente solo dolore...

È chiaro che il prodotto fresco, contenendo acqua, è meno piccante; è

anche variabile il contenuto di principi piccanti, perfino all'interno di esemplari di uno stesso raccolto.

Vi sono moltissime varietà: quelle più note a livello internazionale sono Habanero, Tabasco (noto nella versione in salsa), Jalapeño, Serrano, Thai.

I peperoncini si possono consumare freschi o secchi come condimento, in quantità compatibili con i propri gusti. Si possono usare interi, a pezzetti o tritati, con i semi o senza, i semi sono molto più piccanti della polpa. Bisogna maneggiarli con attenzione, usando i guanti o avendo l'accortezza di lavarsi bene le mani dopo l'impiego, perché il piccante rimane sulle dita e sotto le unghie: attenzione a non toccarsi gli occhi e le mucose in genere dopo averli maneggiati! Per alleviare il fuoco che si sente in bocca, si può assumere un po' di pane, latte, olio o alcol, perché in queste sostanze il principio piccante si scioglie. Il peperoncino è molto ricco di vitamina C e ha proprietà aperitive, digestive e vasodilatatorie. Ha poi un forte potere antifermentativo, e risulta adatto a tutte le carni, specialmente nei mesi caldi.

In commercio si trovano varie salse già pronte al peperoncino, come l'harissa araba, preparata unendo anche aglio e olio d'oliva; il curry thailandese, aromatizzato in vari modi e di vari colori; i vari tipi di sambal, anche molto piccanti, diffusi tra l'India e l'Indonesia; varie salse messicane; il già citato Tabasco, onnipresente negli Stati Uniti. Il pepe di Cayenna è semplicemente peperoncino in polvere con una denominazione esotica.

La polvere è ricavata dagli esemplari secchi. Quella comunemente in vendita è ricavata dai frutti interi, con i semi; poi c'è quella ricavata dalla sola polpa, privata dei semi e delle nervature, è la paprika piccante (quella dolce è un'altra cosa).

Tutti i peperoncini tritati perdono il sapore abbastanza in fretta. Compratene quindi pochi alla volta.



CSF (come si fa)



Yogurt che passione, sempre, in inverno e in estate. Già, ma quale yogurt? Senza voler far torto a nessuno, è molto meglio quello intero e bianco, bello compatto. Soprattutto quello greco, facile da trovare, e quelli turco e bulgaro, difficilissimi se non impossibili da trovare qui da noi. Ed è giusto e inevitabile che sia così: là lo preparano da secoli e quindi ne sono i maestri riconosciuti. Ecco un paio di fresche ricette estive con lo yogurt.

Zuppa fredda di yogurt

Per 4 persone. In una ciotola emulsionate 1 dl di panna con 1 cucchiaino di succo filtrato di limone e regolate di sale e di pepe. Lasciate riposare per 1 ora al caldo. Pelate e grattugiate grossolanamente 2 cetrioli grossi e mondate e tritate 4 cipollotti. Portate a bollire un pentolino pieno d'acqua, immergete 2 uova, cuocete a fuoco basso per 10', raffreddatele sotto l'acqua corrente, sgusciatele e spezzettatele. Amalgamate 1 kg di yogurt bianco compatto meglio se greco con la panna acida e 1,5 dl d'acqua fredda, poi unite il cetriolo, i cipollotti, 4 cucchiaini di uvetta ammollata per 20' in acqua, scolata e strizzata, prezzemolo e aneto tritati e mescolate bene. Regolate di sale e di pepe. Aggiungete le uova spezzettate

e amalgamate delicatamente. Per ultimo mettetle nella minestra 4 cubetti di ghiaccio.

Farro allo yogurt

Per 4 persone. Cuocete 300 g di farro ben sciacquato in una casseruola nei modi, con la quantità di acqua e per il tempo indicato sulla confezione. In una casseruola antiaderente rosolate a fuoco basso 1 cipolla mondata e tagliata a velo con 1 carota e 1 gambo di sedano tagliati a julienne, 1 spicchio di aglio mondato e leggermente schiacciato e 1 cucchiaino di burro per 20', mescolando. Aggiungete 1 punta di semi di cumino e peperoncino a piacere, mescolate, regolate di sale e di pepe e spegnete. Unite 250 g di yogurt intero bianco meglio se greco e amalgamate bene. Versate il tutto nel farro intiepidito, mantecate e servite.

Ballando coi gusti

Oggi vi presentiamo il bagnet ross ricco, che appunto è una versione ricca del classico bagnet ross piemontese, una salsa che è una specie di ketchup casalingo. E dei piccoli strudelini salati che sono un ottimo antipasto.



Bagnet ross ricco

Ingredienti per 4 persone: pomodori g 700 · ritagli di carne già cotta g 200 · 2 cipolle · 1 carota · 1 gambo di sedano · 1 manciata di pinoli · aceto · zucchero · fecola di patate · olio di oliva · sale e peperoncino.

Sbollentate i pomodori per 2', pelateli, privateli dei semi e delle costole bianche, spezzettateli e scolateli in un colino per 20'. Mondate le cipolle, la carota e il sedano e tagliatele a dadini. Tagliate a dadini anche la carne. Scaldate in una casseruola 1 filo di olio e rosolate cipolle, carota e sedano per 10'. Unite i pomodori, i ritagli di carne, 2 bicchieri di aceto sobbolliti per 5' e 4 cucchiaini di zucchero e cuocete per 30', unendo poca acqua se necessario. Unite 1 punta di fecola stemperata in 1 cucchiaino di acqua fredda e cuocete ancora per 10', mescolando. Regolate di sale e di peperoncino e unite i pinoli leggermente tostati. Gustatela a temperatura ambiente su pane tostato o come guarnizione di carne fredda.



Strudelini con pollo e funghi

Ingredienti per 4 persone: petto di pollo g 500 · funghi champignon g 200 · pasta fillo g 150 · 1 grossa patata · grana g 60 · 1 spicchio di aglio · alloro · maionese · burro · sale e pepe.

Tagliate a dadini il pollo. Mondate gli champignon, tagliateli a dadini e fateli tritare con il pollo, l'aglio, alloro e 1 noce di burro. Lessate la patata, scolatela, sbucciatela ancora calda e schiacciatela con un passapatate. Impastate pollo e champignon con la patata, prezzemolo tritato e grana grattugiato. Regolate di sale e di pepe. Stendete la pasta fillo. Ritagliate 8 rettangoli di 10 cm di larghezza e 15 cm di lunghezza e spennellateli di burro. Poi sovrapponetene un altro strato e pennellate ancora. Distribuite la farcia e arrotolate formando dei cilindri. Spennellate di burro fuso. Cuoceteli in forno a 170° per 10' e serviteli immediatamente accompagnandoli con una maionese fatta unendo anche prezzemolo.