



di Maurizio De Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)

# la SPEZZIA *piccante!*

**N**elle cucine del mondo esiste un comune denominatore capace di dare un gusto speziato, saporito o piccante, il peperoncino, conosciuto

anche come pepe di Cayenna. Circa il 30% della popolazione mondiale ne fa uso quotidiano ed è singolare scoprire come gli asiatici lo usino così tanto poiché sono



### L'acqua: un metodo inutile contro il piccante.

Anche se il fuoco viene spento con l'acqua nel caso del peperoncino non serve a niente. La capsaicina è una sostanza lipofila, ossia ha affinità con i grassi, ma non con l'acqua. Diversamente ingerire acqua consente di distribuire meglio la molecola e peggiorare le cose. Un ottimo modo per contrastare la forte sensazione di bruciore è mangiare yogurt. Non è la parte grassa a dare sollievo, ma la parte proteica, precisamente la caseina che agisce come solvente ed elimina la capsaicina, rimuovendola dai recettori.

stati proprio loro a far conoscere il peperoncino all'Europa. Così anche la cucina giapponese notoriamente poco speziata, non può fare a meno del Wasabi, mentre dall'altra parte negli Stati Uniti le "hot spices" rappresentano un enorme giro d'affari.

Ma partiamo dall'inizio. Il piccante è una percezione sensoriale, simile a un bruciore, ma senza essere necessariamente associato a elevate temperature. Anche se questo ingrediente lo percepiamo come un "sapore" piccante, questa sensazione non ha niente a che fare con il senso del "gusto".

La sensazione di piccante viene causata da alcune sostanze chimiche capaci di stimolare direttamente i recettori del calore, presenti sulla cute e sulle mucose. In linea di massima si tratta di una sorta di sistema d'allarme che avverte dei pericoli quali, il freddo, il calore e il dolore. Queste sentinelle sono stimulate dalle diverse sostanze piccanti presenti nei diversi

alimenti come:

- » La capsaicina presente nel peperoncino e in alcune piante della famiglia Capsicum;
- » La piperina, presente in tutti i tipi di pepe;
- » L'isosolfocianato e l'isotiocianato nel rafano, nella senape, nel wasabi e in rape e rapanelli;
- » L'allicina nell'aglio, nella cipolla, nello scalogno e in piante similari.
- » Una sostanza analoga (gingerolo) alla capsaicina si trova anche nello zenzero che dona a quest'ultimo quella particolare caratteristica speziato/piccante.

## Ma dove si percepisce maggiormente il piccante?

Nella parte anteriore della lingua, precisamente nella punta ove si avverte maggiormente la sensazione di piccante poiché è la parte più ricca di recettori (trigemino – una rete di recettori).

L'effetto del piccante viene elaborato con qualche attimo di ritardo, ma dura più a lungo e proprio per questo che intercorre un brevissimo intervallo di tempo fra il morso e il suo effetto che per alcuni casi è dirompente, creando delle reazioni di protezione come le lacrime e le secrezioni nasali che hanno la funzione di eliminare dall'organismo la sostanza irritante.

## Il peperoncino

Sicuramente il peperoncino ha radici assai antiche. La bibliogra-



La capsaicina fu scoperta nel 1816 da P.A. Bucholtz, il quale isolò la sostanza piccante dai peperoncini macerati mediante dei solventi organici. Nel 1846 L.T. Thresh la sintetizzò in forma cristallina, e la battezzò con il nome di capsaicina.

fia racconta che il peperoncino ha avuto origine tra le montagne del Brasile e la Bolivia. Oggi il peperoncino è conosciuto e coltivato in ogni dove (lo troviamo anche nei vasi sui balconi di casa) ed è entrato in molte culture e tradizioni. Sembra che il peperoncino sia migrato dal **sud America** grazie ai nativi, ma grazie anche all'aiuto degli uccelli che attratti dai piccoli frutti rossi e tondi (come era il peperoncino antico) i quali seppur mangiandoli non sono in grado di percepire la piccantezza poiché non possiedono i recettori. Tuttavia il suo arrivo in **Europa** avvenne solo nel 1500 con il secondo viaggio di Cristoforo Colombo.

Alcune teorie affermano inoltre che il peperoncino e le altre spezie piccanti devono la loro popolarità al fatto di avere proprietà antibiotiche, eliminando il tasso **batterici-**

**da** del 75%. Ciò spiega il fatto che si consumano cibi altamente speziati maggiormente nei paesi più caldi, dove il clima favorisce la proliferazione batterica. Inoltre sempre in questi paesi si consumano grandi quantità di peperoncino poiché si ritiene che sia un buon metodo per combattere il caldo: il peperoncino infatti aumentando la sudorazione ha la funzione naturale di ridurre la temperatura corporea. Tra i diversi usi, il peperoncino viene impiegato anche per aumentare l'appetito, per contrastare l'arteriosclerosi e l'astenia.

L'utilizzo del peperoncino ha **conseguenze benefiche** per il proprio organismo favorendo la digestione. Forti stimolazioni attivano per esempio salivazione e movimenti

intestinali con la diretta conseguenza di una maggiore pre-digestione dei cibi. Stimola la peristalsi intestinale favorendone il transito; il più rapido passaggio intestinale in sinergia col potere antibatterico ed antimicotico evita la fermentazione e la formazione di gas intestinali e di tossine, quest'ultime in particolar modo della *Candida albicans*.

Contrariamente a quanto si è sempre pensato, farebbe bene anche in caso di presenza di batteri, come l'*Helicobacter pylori*, batterio di forma elicoidale che colonizza lo stomaco provocando la formazione di ulcere e gastriti.

Il frutto del peperoncino che è quello che tutti noi conosciamo e che viene usato come spezia contiene la capsaicina responsabile del sapore piccante, sostanza chimica

senza odore e sapore, presente in diverse concentrazioni, in piante appartenenti al genere *Capsicum*. Ne esistono diverse qualità, rossa, arancione, gialla che si differenziano per l'intensità del gusto, dal dolce al piccante.

Ma il peperoncino possiede anche:

- » Acido malonico e citrico, calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio, rame, zinco, zolfo.
- » Vitamine: vitamina A, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), acido pantotenico (B5), acido folico, vitamina C, vitamina E, triptofano, lisina.
- » Acidi grassi: palmitico, miristico e oleico.
- » Flavonoidi: quercitina, esperidina, eridietrina, lecitina, pectina, sostanze azotate.

Il grado di piccantezza si misura in unità di **Scoville**. La scala va da 0, bruciore assente come nei peperoni, fino a **300.000**, la piccantezza esplosiva dei peperoncini **Habañero**. Il peperoncino calabrese si posiziona attorno ai 15.000 unità Scoville. La classifica di piccantezza viene aggiornata di anno in anno, oggi mediante la misura della quantità degli alcaloidi (tra cui la capsaicina) presenti.

In Italia, ci sono regioni come la Calabria che hanno fatto del peperoncino la base di diversi piatti tipici. Uno dei più famosi è il peperoncino di Diamante (Cs). In molti in Calabria lo chiamano "Sua Maestà il peperoncino" con le sue molteplici qualità salutari. Le ricette a base di peperoncino calabrese sono migliaia; i calabresi utilizzano il piccante ovunque fresco, sott'olio o in polvere. Con il peperoncino calabrese si può fare di tutto dalle marmellate ai liquori, arricchire il cioccolato e tutta la cucina in genere.

## LA RICETTA

# FROLLINO

## AL CARMELLO VANIGLIA E PEPERONCINO

### Ingredienti

100 g fruttosio  
25 g panna liquida  
150 g burro liquido  
25 g zucchero grezzo integrale di canna  
200 g farina tipo 2 debole  
50 g farina di canapa  
n 3 baccello di vaniglia  
10 g estratto di vaniglia

### Preparazione

Caramellare a secco il fruttosio. Stemperare aggiungendo a filo prima la panna liquida bollente poi il burro sempre mescolando. Raffreddare quindi aggiungendo lo zucchero integrale, le farine, e la vaniglia, impastando solo il tempo necessario per assimilare gli ingredienti. Mettere in frigo a +4°C per 12 ore. Fare dei rotolini del diametro di 1 cm e fare raffreddare ancora per 2 ore. Pennellare i rotolini con uovo e passarli nello zucchero integrale. Tagliare dei tronchetti dello spessore di 1 cm, disporli su teglia con carta forno e cuocere a 180°C per circa 15 min. (tiraggi aperti).

