



## Peperoni Tre-Quattro Punte

Periodo di Semina:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Periodo di Raccolta:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Irrigazione:



Fila Binata

Terreno:

Tendenzialmente argilloso

Trasformazioni:



Sott'olio 270g

Descrizione:

Il peperone &grave; un ortaggio della famiglia della solanaceae, parente quindi di patate, melanzane e pomodori. I suoi frutti possono essere di diverse forme e diversi colori, in genere dal giallo al rosso, mentre il verde &grave; una manifestazione acerba. Si distinguono anche in base alle dimensioni: a frutto grosso o a frutto piccolo (peperoncini).

Il peperone &grave; originario dell'America centro-settentrionale e venne introdotto in Europa nel 1492, in seguito alla scoperta del continente americano.

Insieme al pomodoro, fu il primo ortaggio rosso ad arricchire il nostro paniere anche se, inizialmente, venne impiegato solo a scopo ornamentale.

Il primo a parlare di peperoni fu proprio Cristoforo Colombo, che nel suo diario, parlando dell'isola di Haiti, scrisse: &ldquo;i miei uomini vi trovarono molti aji che gli Indigeni usano come fossero pepe e che vantano maggiori pregi del nostro, perch&grave; esso pu&grave; considerarsi vera e propria pietanza per chi riesca a sopportarne il sapore assai forte. Niuno l&grave; mangia senza il condimento di questo aroma&rdquo;.

Questa verdura contiene capsaicina, presente in particolare nella parte placentare del frutto, in corrispondenza dei semi.

L'abbondanza di capsaicina determina la piccantezza del frutto, la sua concentrazione può variare a seconda del tipo di peperone, per cui possiamo avere peperoncini piccanti o peperoni più dolci. In questo articolo parleremo proprio della coltivazione del peperone dolce, mentre abbiamo dedicato una guida specifica per chi volesse sapere come si coltivano i peperoncini piccanti.

Tutti i peperoni inizialmente sono verdi e, con il passare del tempo, diventano rossi o gialli a seconda della varietà.

I peperoni sono tra le verdure più apprezzate grazie alla loro versatilità e alla caratteristica di dare un sapore particolare ad ogni piatto. Adatti a diverse preparazioni sono ricchi di antiossidanti e apportano diversi benefici all'organismo, svolgendo anche un'azione depurativa e leggermente diuretica e lassativa. Come tutti gli alimenti anche i peperoni possono avere degli effetti collaterali.

In media, i peperoni hanno circa 25 calorie per 100 grammi. Ricchi di beta carotene, contengono una buona dose di vitamina C ed A. Comprendono inoltre sia le vitamine del gruppo B che diversi minerali come il potassio, il magnesio, il calcio e il ferro. Sono inoltre ricchi di fibre, pectina e cellulosa.

I peperoni hanno svariate proprietà benefiche. Tra queste le più note sono:

Sono energetici grazie alla presenza di vitamine del gruppo B  
Abbassano il colesterolo cattivo  
Aiutano a contrastare alcune forme di tumore  
Aiutano a combattere i radicali liberi  
Prevengono l'invecchiamento cutaneo  
Aiutano a conciliare il sonno  
Contribuiscono ad aumentare il buon umore  
Aiutano a prevenire le malattie degenerative degli occhi come, ad esempio, il glaucoma  
Sono disintossicanti grazie alla presenza di solanina che stimola l'attività del fegato  
A differenza di quanto si pensa, i peperoni non sono necessariamente indigesti. Le parti che rendono difficile la loro digestione sono infatti concentrate in buccia, semi e parte bianca interna. Una volta tolte, mangiarli sarà semplicemente un piacere.

Controindicazioni  
Il consumo di peperoni è sconsigliato a persone che soffrono di ulcera gastrica, reflusso, emorroidi o che hanno problemi al fegato. Per via della presenza di solanina, sono inoltre sconsigliati ai bambini al di sotto dei dieci anni di età, in quanto per loro può risultare difficile digerirli correttamente. Ovviamente sono da evitare anche in caso di allergia al prodotto.

Varietà

Sono diverse le caratteristiche che distinguono i tipi di peperone, la prima caratteristica evidente è la piccantezza, che divide le macro famiglie di peperoncino piccante e peperone dolce.

Piccantezza. I peperoni contengono una sostanza alcaloide chiamata capsaicina, responsabile della piccantezza in quanto stimola la sensibilità dei termorecettori presenti in diverse parti del corpo umano. La capsaicina è contenuta in particolare nella placenta e nei semi del frutto. Il grado di piccantezza dei peperoni è variabile a seconda del tipo di peperone e si può misurare valutando la presenza di alcaloidi nel frutto. Questo tipo di misurazione è misurato dalla scala di Scoville, con unità di misura SHU.

I peperoni dolci misurano zero gradi di piccantezza e di conseguenza zero unità di Scoville, mentre ci sono peperoncini che arrivano al milione di SHU. Per comodità si dividono i peperoni in dolci e in piccanti, per via dei diversi utilizzi in cucina vengono considerati ortaggi diversi.

Forma del frutto. Il più coltivato tra i peperoni dolci è sicuramente quello quadrato, con punta appiattita, ma ci sono peperoni dal frutto allungato, dove l'ortaggio termina in una punta tipo cornino o peperoncini tondi come fossero pomodori ciliegini. In genere i peperoncini piccanti hanno forme più allungate, come i celebri cayenna, ma ci sono anche peperoncini piccanti tondi, ottimi da conserva ripieni.

Dimensione del frutto. Ci sono peperoni dal frutto grande e carnoso e peperoncini piccoli, non è una regola generale ma spesso il frutto grande è per i peperoni dolci, mentre le varietà più piccanti si trovano tra i piccolini.

Colore del frutto. Il colore più diffuso è il rosso ma sono frequenti anche peperoni gialli e verdi, esistono poi anche varianti sull'arancione e peperoncini che virano verso il nero.  
Ciclo colturale. Non tutte le piante sono uguali, ci sono varietà con ciclo breve e peperoni che richiedono più tempo per maturare, fino a quelli da clima tropicale che per esser coltivati in Italia vanno fatti germinare al caldo in modo che nei mesi estivi la pianta sia già formata e il frutto vada a maturazione correttamente.

I peperoni a 3-4 punte possono essere trasformati in:

sott'aceto  
sott'olio  
arrostito  
crema di peperoni

I Friggitelli non possono essere trasformati.

La varietà Pescarese, può essere trasformata in: sott'olio arrostito crema di peperoni  
Il Corno di capra, un peperone dolce e adatto per la creazione del peperoncino in polvere dolce  
I sette fratelli, sono peperoni piccanti e adatti per la creazione del peperoncino in polvere piccante  
Infine, il tondo calabrese, un tipo di peperoncino piccante ottimo da fare sott'olio.

Una variante dei friggittelli sono i peperoni chiamati CORNETTO, a differenza dei primi sono un po' più lunghi. Invece il peperone tondo dolce sono simili al tondo calabrese, solo che sono dolci.

Semina, Raccolta e Trasformazione

Il peperone è molto sensibile al freddo, perciò nella coltura, che possiamo considerare normale, si semina in febbraio, in cassone riscaldato. È necessario scegliere seme proveniente da piante a frutti sani, in quanto esso è vettore di patogeni di tutte le forme. Le piantine si ripicchettano o no in vivaio sempre in cassone riscaldato. Piantazione: a dimora si fa a primavera inoltrata (fine aprile, primi maggio), quando non sono più da temere forti abbassamenti di temperatura, mettendo le piantine a 40-60 cm in solchetti distanti 60-90 cm. Il peperone richiede terreni fertilissimi e soprattutto di facile scolo, specialmente quello da sottaceti che richiede ripetute annaffiature, preparati con un'aratura profonda 35-40 cm.

La pianta del peperone richiede un terreno idealmente con valore di pH compreso tra 5,5 e 7, ricco di sostanza organica e possibilmente sabbioso. La preparazione del terreno per i peperoni richiede una vangatura profonda (anche 40-50 cm se possibile) per favorire il drenaggio dell'acqua. È molto importante che il suolo non faciliti ristagni per prevenire malattie della pianta.

Amano terreno ricco di sostanza organica, per questo servono 3-6 kg di letame maturo oppure un decimo se si usa concime organico pellettato (stallatico o pollina). Potendo scegliere è sempre meglio fornire concime organico ammendante al naturale, come compost e letame, piuttosto che l'equivalente essiccato in pellet.

Il clima adatto ai peperoni dipende molto dalla varietà scelta, alcune hanno bisogno di temperature maggiori. In generale si tratta di un ortaggio che predilige temperature miti ed estati calde. Si raccomanda una buona esposizione, anche se un sole eccessivo è estate su alcune varietà può scottare il frutto.

I semi di peperone hanno bisogno temperature elevate per germinare, il consiglio è quindi di piantare i semi in seminiera a letto caldo (si può usare un cavo o un tappetino per riscaldare il semenzaio). Con una temperatura di 24-26 gradi i semi nasceranno entro una decina di giorni, si possono accelerarli eventualmente con un bagno di camomilla. Si semina in inverno per avere le piantine pronte in primavera.

Il peperone ha una pianta che richiede di essere sostenuta con tutori ai vari rami, in modo da non piegarsi e supportare il peso del frutto. Si può usare anche una rete a maglia quadra 10 x 10 da stendere a 50 cm di altezza in orizzontale. È grande la dimensione del frutto e è importante la realizzazione dei sostegni.

Potature. Nel peperone dolce per ottenere un raccolto di buona pezzatura occorre potare la pianta in modo di eliminare alcuni frutti, concentrando le energie su quelli restanti. La pianta del peperone inizia con un fiore, poi aumenta in modo esponenziale, infatti va avanti biforcandosi e ogni biforcazione a sua volta si divide in due. All'aumentare della produzione di frutti si riduce via via la misura, la potatura prevede di eliminare sempre una delle due biforcazioni. In questo modo si ottiene una produzione analoga se misuriamo il peso, ma distribuita su frutti di dimensioni omogenee. Inoltre i peperoni hanno un fabbisogno crescente di acqua, aumenta al comparire dei frutti, non bisogna quindi far mancare le irrigazioni.

Coltivare peperoni e peperoncini in vaso peperoni sono anche molto adatti agli orti sul balcone, crescendo in vaso, con la possibilità di avere frutti fino all'autunno e tanti peperoncini piccanti da essiccare per tutto l'inverno. Per la coltura in vaso conviene impiegare un contenitore di dimensione abbastanza ampia (profondità e diametro almeno 30 cm), predisponendo uno strato di argilla espansa a fondo vaso. Impieghiamo pure terriccio generico, con aggiunta di compost maturo oppure humus di lombrico.

L'accuratezza da avere è di irrigare frequentemente e di tornare a concimare un poco durante il ciclo colturale. Possiamo farlo con una manciata di stallatico pellettato, ma anche con del macerato di ortica.

Curiosità;

Gli antichi Maya mettevano in bocca dei peperoncini, quando avevano infezioni alle gengive. La dottoressa Millicent Goldschmidt, dell'Università del Texas di Houston, ha certificato la validità di questa pratica. Il peperoncino, ricco di Vitamina C, combatteva e aiutava a guarire le malattie delle gengive.

Il peperoncino come moneta Nell'antico Perù il peperoncino era usato come mezzo di scambio. Le bacche senza picciolo e liberate dai semi, erano chiamate "guaine" e venivano usate nei mercati come moneta. Fino alla metà del XX secolo, nella piazza del mercato di Cuzco si potevano comprare merci con una

manciata di peperoncini (in genere una mezza dozzina) detta rantii.

Peperoncini a forma di croce Nella vallata centrale del Messico, dove vivono discendenti degli antichi Aztechi, i neonati sono protetti dalle sventure con una croce formata da un peperoncino e un rametto della stessa pianta. Deve essere collocata sotto la stuoia dove dormono la madre e il bambino. Se nonostante questo il bambino si ammala, i genitori devono procurarsi un peperoncino da quattro venditori diversi, in modo che i loro negozi siano disposti in forma di croce. Dopo si cominciano le cure.

L'Università del peperoncino A Las Cruces, nel Nuovo Messico, presso la New Mexico State University, è la sede del Pepper Chile Institute, nato nel 1973 per promuovere il peperoncino. Oggi ci sono 11 sezioni negli USA e 3.000 operatori in tutto il mondo. Pubblica un bollettino intitolato Capsicum Newsletter e un registro computerizzato dei laboratori dell'organizzazione. Una vera e propria Università del peperoncino. La loro mascotte è Chilito, una bacca di peperoncino sorridente con un berretto da chef. La bevanda ufficiale è Chile Copita. Questa è la ricetta: 2 parti di Tequila, 6 once di Bloody Mary, 1 latta. Frullare il tutto e servire con ghiaccio.

Mangiatori di Peperoncini In tutto il mondo, e specialmente in Messico, ci sono gare di mangiatori di peperoncini. I più famosi sono in Louisiana, dove si fa una gara con peperoncino Jalapeño. Durante il Peperoncino Festival, che si fa a Diamante, è la finale nazionale del Campionato italiano mangiatori di peperoncino. Eliminatorie in tutta Italia e poi la finale a Diamante. Ai partecipanti vengono dati piattini con 50 gr. di peperoncini tagliuzzati. Li devono mangiare accompagnando solo olio e pane a volontà. La gara dura 30 minuti. Vince chi mangia più peperoncini. Partecipano alla gara concorrenti maschi e femmine e vengono assegnati due titoli. Le punte dei peperoncini sono sempre poco piccanti. In questa parte infatti è una concentrazione minima di capsaicina che è responsabile del sapore piccante. È ricorrente fra amici lo scherzo di far assaggiare le punte per rassicurarli ed incoraggiarli; per poi sorridere quando si mangia il resto e la bocca brucia.

Malocchio Molte tribù indiane dell'America del Nord e del Sud utilizzavano il peperoncino come valuta per i loro commerci. Per loro era anche un potente talismano capace di proteggere dal male. Perciò legavano ghirlande di peperoncini alle loro canoe. Servivano ad allontanare gli spiriti cattivi dell'acqua. Anche oggi in Calabria e in Abruzzo è l'abitudine di appendere corone di peperoncini dietro la porta d'ingresso col compito di allontanare ogni tipo di nemici.

Ecco alcuni rituali brasiliani:

«Per assicuravi la fedeltà di vostro marito preparategli una bistecca con sale, cipolla e peperoncino e servitegliela a pranzo. Conservatene gli avanzi e sotterrateli sotto la porta della cucina»

«Per viaggiare senza inconvenienti, portate con voi 7 peperoncini Dacosta seccati».

«Per recuperare denaro che vi è dovuto, andate fino a una pianta di peperoncino e dite tre volte:

«Ew, est mi kal», strappate sette foglie della pianta per sfregarvi la pianta dei piedi prima di andare dalla persona che vi deve il denaro».

Capsaicina in pollaio È una sostanza che si trova nel peperoncino; è quella che dà alle bacche il caratteristico colore rosso fuoco. Viene estratta chimicamente ed utilizzata come colorante nell'industria alimentare. È una sostanza insapore che non fa male alla salute. Impastata per esempio nella carne dei salami, dà a questi una colorazione che li rende più appetitosi. Nei tempi antichi veniva utilizzata anche per colorare stoffe e tappeti e pare che il peperoncino tritato venisse messo a macerare col cotone e con la lana. Prima dell'estrazione chimica, ed in tempi più recenti, se ne servivano empiricamente i contadini e successivamente i pollicoltori.

Mescolando ai mangimi per le galline un po' di polvere di peperoncino si resero conto che i tuorli acquistavano un colorito arancione di gran lunga più interessante di quello naturale dell'uovo che è più tendente al giallo sbiadito. Mi dicono che oggi molti allevatori di polli utilizzano questo sistema empirico. Mi dicono anche che i primi contadini che fecero l'esperimento speravano in una maggiore produzione di uova e evidentemente convinti delle virtù afrodisiache del rosso ortaggio. Sempre la capsantina, ravviva le piume degli uccelli. Perciò a Zanzibar e nel Texas aggiungono peperoni o peperoncini al mangime di canarini e fringuelli. I risultati arrivano in tre settimane.

Uno stufato per detenuti Dal New Messico fino a New York furoreggia uno stufato che si chiama «chile con carne». Carne di ogni tipo con moltissimo peperoncino. Il piatto è originario del Texas dove ha fatto la sua comparsa intorno al 1850. La carne abbondava, il peperoncino cresceva da solo nei campi e fu naturale per i cow-boys alla conquista del West mettere assieme una pietanza fatta con le principali risorse. Carne e peperoncino venivano

messi a bollire fino a formare una zuppa saporita e piccante. Pare che questa pietanza fosse il mangiare quotidiano delle carceri e il cibo veniva giudicato così bene dai detenuti che molti delinquenti commettevano nuovi reati per ritornare in carcere. Col passare degli anni il chile si &egrave; evoluto e trasformato e non mancano quelli che vi aggiungono fagioli, carne di pollo, cumino, aglio e origano messicano. Così le discussioni sulla preparazione dell'antico piatto si moltiplicano ogni giorno. Sono sorti anche dei comitati di studio, di approfondimento e di valorizzazione del chile. Con tanto di sagre, premi, concorsi e notiziari di informazione.

Peperoncino come difesaIn America sono state messe in commercio bombolette spray con capsaicina, usate come difesa personale. Con una di queste bombolette a portata di mano le signore americane possono tener lontani i malintenzionati. Lo spray alla capsaicina, spruzzato al momento giusto, li allontana definitivamente. Di recente, al posto delle bombolette, sono state fatte penne, accendini ed altri oggetti. Sempre contenenti spray alla capsaicina. Ma l'utilizzazione del peperoncino per "uso bellico" non &egrave; un'idea recente. Giagrave; gli Incas nella loro guerra contro gli invasori spagnoli, in condizioni di vento favorevole, bruciavano il peperoncino piccante sul campo di battaglia. Il fumo infuocato, portato dal vento, accecava temporaneamente i nemici e gli Incas riuscivano a fuggire o a guadagnare tempo per organizzare la difesa. Nel 1964 l'U.S. Army ha condotto esperimenti per utilizzare la capsaicina come "arma non letale e non lesiva", solo temporaneamente invalidante. Un'arma utilissima per guerre civili, sommosse e attentati di persone.

Ricette