



Le Spezie: Peperoncino 2200 tipi differenti

2008-02-22 08:00:28



Il [peperoncino](#) piccante era usato come alimento fin dai tempi antichissimi, ne esistono oltre 2200 varietà e si distinguono a seconda della dimensione e della forma, solitamente i peperoncini più piccoli sono più piccanti, quindi attenti!!!

Come abbiamo detto le varietà sono differenti, citiamo alcune tra le più conosciute come l'**habanero** e il **cayenna** che vengono coltivati in Sud America mentre il peperoncino della nostra penisola che arriva dal centro-sud è conosciuto con il nome di **diavolicchio**.

Principi attivi: il peperoncino si presenta con una polpa interna ricca di [capsaicina](#) che è responsabile del gusto piccante del peperoncino, per fare un paragone con l'*articolo sul pepe*, si pensi che la sua quantità è di 100 volte superiore alla piperina presente nel pepe.

Il peperoncino contiene le **vitamine PP** e la [vitamina C](#), che però viene persa nella cottura del peperoncino, i semi invece portano con se la [lecitina](#) che ritroviamo anche nella soia.

Come detto il peperoncino non è solo buono o adatto come spezia per le nostre ricette ma è anche indicato per i suoi **principi attivi**, infatti la capsaicina offre molte proprietà benefiche, aiuta nella digestione e rafforza le difese immunitarie, utile quindi durante l'inverno per prevenire febbre e raffreddore. Inoltre è in grado di favorire l'abbassamento della pressione grazie alla sua azione vasodilatatrice, anche il peperoncino come il [pesce azzurro](#) ha un effetto antiossidante e contrasta l'invecchiamento.

Alcuni studi scientifici inglesi hanno messo in luce che il consumo di peperoncino favorisce la produzione di [endorfine](#) che sono gli **ormoni del benessere**, mentre la lecitina aiuta a ridurre la quantità di **colesterolo cattivo** presente nel corpo.

Essendo due prodotti molto simili il peperoncino, come il pepe, presenta le stesse controindicazioni, non è consigliabile quindi il consumo in caso di infiammazioni alla stomaco, gastriti, ulcere, perchè complice dell'aumento dei succhi gastrici durante la digestione.