



## Le Spezie: Sua maestà il Pepe

2008-02-21 09:00:42



Quante volte abbiamo letto durante una ricetta un pizzico di [pepe](#), il **pepe** è una delle spezie più utilizzata in cucina, sia nella sua forma classica in grani che nella versione in polvere già macinato, una **spezia**, un condimento, che dona un tocco speciale ad ogni piatto ma è anche conosciuta per le sue doti curative: aiuta la **digestione** e migliora la **circolazione**.

Possiamo trovare tre diversi tipi di pepe, ma tutti e tre provengono dalla stessa pianta e subiscono successivamente delle lavorazioni differenti, provengono entrambi da una *pianta tropicale* della famiglia delle *Piperaceae*.

Partiamo dal più conosciuto **Pepe nero** più piccante rispetto ai suoi “fratelli minori”, viene raccolto poco prima della maturazione e fatto essiccare. Il **Pepe bianco** invece, meno forte del primo, deriva dalla lavorazione di bacche di pepe più mature che vengono immerse nell’acqua per levare la pelle e successivamente essiccate. E per ultimo il **Pepe verde**, con un gusto più delicato rispetto agli altri due tipi, deriva dalla lavorazione di bacche acerbe che vengono conservate in salamoia o in aceto.

Tutti vi state sicuramente chiedendo, e il **Pepe Rosa** che fine ha fatto???

Non lo abbiamo citato tra le tre diverse tipologie di pepe in quanto il *Pepe Rosa* o *Falso Pepe* viene chiamato così erroneamente, infatti questo tipo di spezia deriva da un’altra pianta sudamericana lo [Schinus molle](#).

I **principi attivi** del pepe sono differenti, le bacche della pianta contengono la piperina che conferisce a questa spezia il suo classico gusto piccante, inoltre altri oli essenziali danno l’aroma, questa spezia apporta anche calcio, fosforo e potassio ma ovviamente in dosi minime.

Gli **effetti positivi** sono diversi, infatti è risaputo che il pepe fa bene alla **circolazione** e migliora l’attività dell’**intestino** facilitando l’assorbimento dei nutrienti presenti nei cibi.

Sembra inoltre da studi condotti che l’assunzione di piperina diminuisca in maniera abbastanza significativa gli attacchi d’asma.

Ma non ha solo lati positivi, gli **effetti negativi** di questa spezia infatti esistono, non è consigliato l’utilizzo del pepe in caso di infiammazioni dello stomaco, se soggetti a gastrite o ulcera, in quanto aumenta la secrezione degli acidi durante la fase digestiva.

Attenti quindi a non esagerare, oltre a far male alla salute troppo pepe potrebbe togliere completamente il gusto alle vostre ricette!!!