

Testo di **Rossana Cavaglieri**

Brucia i grassi, è antidolorifico e afrodisiaco. E lo puoi scegliere piccante quanto piace a te

Diavolicchio, bacio di Sarana, Cayenna... Come tutti i cibi dal carattere forte e un po' "infernale", il peperoncino divide i commensali: c'è chi lo ama alla follia, e lo metterebbe persino nel caffè latte, e chi invece lo rifugge per quella fiamma che inaspettatamente accende nella bocca. Ma se appartieni alla seconda categoria preparati a ricrederti e a diventarne amica, perché il peperoncino ha mille virtù, non ultima quella di aiutarti a mantenere la linea.

Fa dimagrire Lo dimostra l'ultima ricerca realizzata all'Università della California a Los Angeles su un gruppo di persone sovrappeso: chi aveva inserito questa spezia nella dieta bruciava più calorie. «Il peperoncino in effetti stimola il metabolismo», spiega Angelo Bianco, dietologo e nutrizionista ad Abano Terme. «Questa sua proprietà è ben conosciuta dalla medicina ayurvedica che considera l'ortaggio una spezia "calda", capace di accelerare la digestione e il dispendio calorico. Aggiungerne un pizzico ai piatti è una buona strategia bruciagrassi, anche perché il peperoncino è un efficace fluidificante del sangue che aiuta a contrastare l'ipercolesterolemia. In più, ha un'azione antifermentativa che nell'intestino blocca i gonfiori».

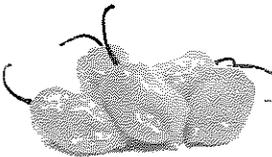
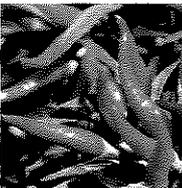
Quante volte dovresti consumare

segue >

Metti un po' di
peperoncino

nella tua vita

La classifica della piccantezza

<p>Crescono in India le varietà Jolokia, i peperoncini più piccanti del mondo (da 855 mila a 1 milione di punti Scoville).</p>	<p>10 Jolokia</p>	
	<p>9 Habanero</p>	<p>Gli Habanero arrivano dalla penisola dello Yucatan in Messico e sono piccantissimi (fino a 300 mila punti). Sono arancioni, gialli e marroni.</p>
<p>Molto usati nella cucina indonesiana, i Thai sono lunghi e stretti, rossi o gialli e piuttosto piccanti (50-100 mila punti).</p>	<p>8 Thai</p>	
	<p>7 Cayenna</p>	<p>La Cayenna si coltiva in Messico, Asia e Africa. Dal colore verde o rosso arancio ha un sapore adatto ai piatti caraibici. 30-50 mila punti.</p>
<p>Rossi o verdi con un profumo intenso le varietà Aji arrivano dall'America latina. Dai 12 ai 30 mila punti.</p>	<p>6 Aji</p>	
	<p>5 Serrano</p>	<p>Il Serrano è un peperoncino messicano color verde o rosso vivo. Mediamente piccante (5-15 mila punti) si presta per insalate e marinate.</p>
<p>Dalla forma a campana, il Cappello del vescovo (Disco volante in Piemonte) ha buccia sottile e non è molto piccante (5-10 mila punti).</p>	<p>4 Cappello del vescovo</p>	
	<p>3 Jalapeño</p>	<p>Lo Jalapeño è un peperoncino messicano. Ha forma di cono e lo si consuma in salamoia o affumicato. Bassa piccantezza (2.500-5000 punti).</p>
<p>A forma di cuore, di colore rosso arancio l'Ancho (o Poblano) arriva dal Messico. Si usa fresco o in polvere. Poco piccante (1.000-1.500 punti).</p>	<p>2 Ancho</p>	
	<p>1 Peperoncino rosso italiano</p>	<p>Il tipico Peperoncino rosso ha la più bassa piccantezza (100-500 punti Scoville). Le varietà più pregiate arrivano dalla Calabria (Soverato).</p>

Il grado di piccantezza delle diverse varietà è misurato con la scala Scoville

peperoncino per garantirti l'azione salvalinea? Non c'è una regola fissa, l'importante è abituarti a metterlo in tavola e aggiungerlo ai piatti almeno una volta al giorno: ti aiuterà anche a evitare il sale che, quello sì, ti fa gonfiare.

Combatte il dolore e il raffreddore Un altro effetto positivo della spezia più hot è la sua capacità di lenire il dolore. «È dovuto alla stessa sostanza responsabile del sapore piccante, la capsaicina», chiarisce l'esperto. Poiché blocca l'emissione della cosiddetta sostanza P che segnala al cervello lo stimolo doloroso, la capsaicina alza la soglia di tolleranza al dolore. Per questo motivo viene utilizzata nelle formule di pomate analgesiche, ed è anche alla base di un nuovissimo farmaco antidolorifico. Grazie alla capsaicina e all'abbondanza di vitamina C, carotenoidi e altri antiossidanti, il peperoncino è anche utile per combattere raffreddori e bronchiti. Ma non usarlo se soffri di gastriti, perché la sua azione irritante potrebbe peggiorare la situazione.

È afrodisiaco Ti è capitato, dopo un piatto piccante, di sentire un piacevole calore in tutto il corpo? In effetti le proprietà revulsive del peperoncino (cioè la capacità di richiamare sangue ai tessuti) non sono sfruttate soltanto contro la calvizie e i dolori reumatici. Sono infatti valse a questo ortaggio la fama di afrodisiaco. «In effetti la vasodilatazione periferica causata dalla piccantezza rende più consistente l'afflusso di sangue ai genitali», osserva Angelo Bianco. «Inoltre questa spezia aumenta il livello in circolo di endorfine e serotonina, regalando un senso di benessere. Ma le virtù erotiche del peperoncino (un simbolo fallico, tanto che lo si usa come ciondolo portafortuna) sembrano confermate anche dal fatto che nella placenta, cioè la parte carnosa del frutto, è stata isolata una sostanza, il Vip (peptide vasoattivo intestinale), coinvolta nell'eccitazione sessuale». Una buona cena piccante, insomma, favorisce il sesso. Attenzione solo, dopo aver manipolato peperoncino, a non toccare le mucose: il bruciore è assicurato!

In cucina Il peperoncino si presta a moltissime ricette, dall'antipasto al dolce. Normalmente in cucina si usa la comune varietà nostrana (*Capsicum annuum*), che trovi anche secca e in polvere, ma ne esistono tantissime altre, spesso introvabili in commercio ma scambiabili su siti "ad hoc" per intenditori (come www.peperonciniamoci.it). Ti abbiamo convinto a provarlo? Comincia a usare il peperoncino a piccole dosi e ricorda che, per smorzare il bruciore in bocca, è inutile bere acqua perché la capsaicina non è idrosolubile. Meglio un pezzettino di pane con un po' d'olio o un sorso di vino.