

Pepe nero, proprietà e utilizzo - Il pepe fa male?

Salute e Benessere

Inviato da : Antonella Ianniello

Pubblicato il : 2/2/2024 8:40:00

Pepe nero: Da una particolare lavorazione dei frutti del *Piper nigrum*, una pianta della famiglia delle *Piperaceae* originaria dell'India, si ottiene la spezia che conosciamo come pepe nero.

Dagli stessi frutti, attraverso procedimenti di lavorazione diversi, si ottengono anche altre specie di pepe: il pepe bianco e il pepe verde. Quello che chiamiamo invece pepe rosa è il frutto di un'altra pianta (lo *Schinus molle*) ed è una spezia dal sapore molto più delicato usata prevalentemente per le sue qualità decorative. Il pepe nero viene prodotto dai frutti acerbi del *Piper nigrum* che vengono sbollentati e lasciati essiccare al sole per circa 10 giorni: in questo modo i grani si disidratano, anneriscono e assumono il tipico aspetto rugoso.



Pepe nero: proprietà e benefici

Il pepe nero figura tra i rimedi della [medicina ayurvedica](#) ed è una delle tre spezie che compongono il *"Trikatu"* (le altre sono zafferano e pepe lungo) utilizzato per favorire la digestione e stimolare il metabolismo.

Effettivamente la piperina, l'alcaloide contenuto nel pepe, rende la spezia stimolante, tonica e stomachica e, stimolando la secrezione di succhi gastrici, facilita il processo digestivo e agevola l'assorbimento dei nutrienti traendo il massimo beneficio dal cibo ingerito.

Sconsigliato in caso di [gastrite](#), ulcera o [emorroidi](#) perché irrita le mucose.

Un effetto del pepe nero è anche quello di stimolare la termogenesi, per questo è considerato un ottimo coadiuvante nelle [diete dimagranti](#) e per combattere l'obesità.

Il pepe nero ha inoltre proprietà antisetliche, espettoranti e persino afrodisiache. Questa spezia sarebbe preziosa anche per combattere la [depressione](#), sembra infatti che la piperina stimoli la produzione di endorfine nel cervello e agisca come un antidepressivo naturale.

L'utilizzo del pepe nero è molto diffuso anche per uso esterno: la piperina che contiene sembra efficace nel combattere la vitiligine, nei centri benessere è usato nei trattamenti eudermici e per [massaggi](#) muscolari e rilassanti, mentre un bagno con essenza di pepe nero stimola la sudorazione e contribuisce alla depurazione dell'organismo.

Anche in caso di contusioni il pepe nero può risultare un buon rimedio naturale per togliere il gonfiore e diminuire il dolore con degli impacchi freddi.

Pepe nero: uso in cucina

Il pepe nero Ã davvero il re delle spezie e con i suoi grani piccanti e aromatici insaporisce moltissime pietanze nelle ricette di tutto il mondo.

Con i grani interi si arricchiscono brodi, salami e salsicce, mentre macinati al momento aromatizzano con decisione carne e pesce ma anche pasta asciutta (pensiamo agli spaghetti cacio e pepe della tradizione culinaria romanesca), zuppe e risotti.

Ottimo anche per dare un sapore piÃ¹ deciso ai formaggi e alle verdure dolci come finocchi, [carote](#) e piselli.

Il pepe nero Ã cosÃ¬ diffuso che compare anche nelle piÃ¹ famose miscele di spezie come il baharat, la creola e il curry.

Pepe nero: curiositÃ

Nessun'altra spezia, al pari del pepe nero, spinse tanto la ricerca di nuove vie commerciali verso l'Oriente, tanto che per secoli rappresentÃ² una merce di scambio di altissimo valore.

Ad oggi la spezia piÃ¹ diffusa nella cucina europea, il pepe nero, con il suo sapore piccante e aromatico, era apprezzato giÃ nell'Antico Egitto, tanto che alcuni grani di pepe furono trovati nelle tombe dei Faraoni.

Conosciuto in Grecia giÃ prima del IV secolo a. C. e consigliato da Ippocrate

unito ad [aceto](#) e [miele](#) contro i dolori mestruali, nell'Impero Romano divenne sinonimo di ricchezza e merce di scambio. Apicio inseriva questa spezia in quasi tutte le ricette del suo *De re coquinaria* e sembra che durante l'assedio di Roma sia gli Unni che i Visigoti chiesero enormi quantità di pepe in cambio della salvezza della città.

Il pepe rappresenta nell'immaginario comune arguzia e vivacità tanto che parlare di una persona "tutto pepe" ne sottolinea il carattere vispo e mordace mentre "rispondere col sale e col pepe" significa fare polemica o comunque mostrarsi decisi per farsi valere.

Il pepe fa male?

La storia del pepe che fa male è uno dei luoghi comuni indimostrati dell'alimentazione. Non so di preciso dove nasca, probabilmente è frutto di campanilismo (come la dualità burro - olio extravergine di oliva; vino - birra) con chiari fini commerciali, a favore del peperoncino (che farebbe bene) e contro il pepe oppure a favore della dieta mediterranea contro quella americana (che farebbe uso smodato di pepe).

In realtà la tossicologia del pepe nero o bianco è limitata. Come avviene per una infinità di erbe aromatiche, spezie [cinesi](#) o [indiane](#), il pepe contiene sostanze potenzialmente tossiche, ma in realtà innoche alle dosi consumate in una normale alimentazione. Per esempio alcuni terpeni (limonene, pinene, linalolo, filadendrone) del pepe (ma contenuti anche in altre spezie) sono potenzialmente cancerogeni. L'alcaloide piperidina può aumentare i livelli attivi di farmaci che è necessario monitorare attentamente quali l'antiasmatico teofillina e l'antiepilettico fenitoina, ma ovviamente si tratta di indicazioni che non interessano un soggetto sano che mai prenderà questi farmaci, sarà il medico che prescrive questi farmaci ad informare il paziente. Infine, il pepe nero o bianco stimolano la secrezione gastrica (anche questa caratteristica è comune a molte spezie), e quindi è controindicato, insieme a tutte le altre spezie dotate di questa caratteristica, a chi soffre di ulcera o gastrite.

D'altro canto anche il nostrano peperoncino, spesso imputato di effetti quasi taumaturgici dai promotori del loro consumo, è capace di ustionare cavo orale e mucosa gastrica ed indurre degenerazione dei neuroni degli organi di senso portando a una graduale perdita di sensibilità del gusto. L'inalazione impropria di polvere di peperoncino può risultare letale per grave ansiosità ed arresto respiratorio. In parole povere vale sempre il principio che in alimentazione tutto può risultare tossico, anche l'acqua: è soltanto questione di dose...

Â

