

Il pepe bianco, proprietà e utilizzo

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 12/2/2024 10:50:00



Il pepe bianco è ricavato dalla lavorazione dei frutti del *Piper nigrum*, una pianta appartenente alla famiglia delle *Piperaceae* dalla quale si ottengono, attraverso diversi procedimenti, anche il pepe nero e il pepe verde.

Per la produzione di pepe bianco, le bacche del *Piper nigrum* vengono colte quasi mature (quando appaiono grandi e rossastre) e vengono messe a macerare in acqua per provocare il distacco dell'involucro esterno (venduto polverizzato come "guccio del pepe" dal colore marrone e dal gusto pungente).



I grani puliti vengono successivamente fatti essiccare e alla fine della lavorazione si presentano più piccoli di quelli del pepe nero e con sapore molto più delicato.

Pepe bianco: proprietà e benefici

Le proprietà benefiche del pepe bianco derivano dalla presenza di piperina e sono del tutto simili a quelle del pepe nero e di quello verde.

Già effetti stomachici e stimolanti delle secrezioni gastriche e della termogenesi lo rendono utile per favorire la digestione, nonché per agevolare l'assorbimento dei nutrienti dal cibo ingerito e stimolare il metabolismo. Il pepe bianco è inoltre efficace per depurare l'organismo grazie alle proprietà diuretiche e per abbassare la [tensione](#) grazie all'effetto antipiretico.

Il pepe bianco, proprietà e utilizzo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11714>

Pepe bianco: uso in cucina

Il sapore del pepe bianco risulta più tenue e dolce rispetto al tipo nero. I suoi grani sono più piccoli, più profumati e meno piccanti.

Il pepe bianco si adatta perfettamente a tutti i piatti dal sapore delicato come quelli a base di pesce (buonissimo nei primi con frutti di mare) o di carni bianche.

Perfetto per aromatizzare salse (soprattutto se a base di panna o formaggio), [pasta](#) lesse e sottaceti.

Per il suo aroma dolce e tenue si presta bene anche ad abbinamenti originali, ad esempio con la frutta per creare un fresco dessert di fragole o con il tofu.

Per il suo colore chiaro questo pepe è più adatto in generale a insaporire salse e maionesi bianche per non ottenere l'antiestetico aspetto puntinato che creerebbe il pepe nero perché si sa, in cucina anche l'occhio vuole la sua parte!

Il pepe bianco ha un grande successo nella cucina cinese poiché il suo aroma meno pungente di quello nero si sposa meglio con i sapori agrodolci.

Le bacche del pepe bianco insieme a quelle del pepe nero vengono grossolanamente macinate e amalgamate per ottenere una miscela molto usata nella cucina francese chiamata migronette.

Pepe bianco: curiosità

Nell'antica Roma il pepe era molto amato e tra i dolci dell'epoca c'era un dessert preparato proprio con il pepe bianco: i suoi grani venivano arrostiti e ricoperti con miele.

In generale nelle tavole imbandite dei Romani il pepe bianco era molto utilizzato e spesso si macinava nel vino o si univa a [olio d'oliva](#), vino e [sugo](#) per preparare salse con le quali servire il pesce.

Il pepe bianco, proprietà e utilizzo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11714>

A