Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cos’hanno in comune peperoni e peperoncini?

Lun 16/09/2024 - 09:41

Le piante di peperone sono arrivate in Europa intorno al 1500 in seguito ai viaggi di Cristoforo Colombo. Prima di allora erano diffuse in America Centrale, Sud America e nel sud degli odierni Stati Uniti, dove venivano utilizzate dalle popolazioni indigene come ortaggio, pianta medicinale e spezia.

A seconda del Paese e della lingua, i baccelli di questa pianta hanno denominazioni diverse. In italiano (ma anche in tedesco), i frutti più grandi e più dolci, che vengono consumati come verdura, sono chiamati peperoni, mentre i frutti piccoli e piccanti che si utilizzano per aromatizzare i cibi sono i peperoncini. Chili è il termine usato a livello internazionale per indicare i baccelli piccoli e piccanti.

Dal punto di vista botanico, sia la varietà dolce che quella piccante sono riconducibili alla specie *Capsicum annuum*, originaria dell’attuale Messico. Le specie *Capsicum* crescono sotto forma di cespugli grandi e robusti ai Tropici e nelle zone con un clima caldo e, contrariamente a quanto suggerisce la parola *annuum* (annuale) contenuta nella loro denominazione, sono piante pluriennali. I loro frutti erano originariamente piccanti: le varietà dolci sono state ottenute mediante selezione artificiale. Oggi i peperoni esistono in un’ampia varietà di aspetto e sapori, con una gamma di colori dei baccelli che va dal verde al giallo, all’arancione, al rosso e al viola scuro.

Responsabile della piccantezza dei peperoni è l’alcaloide capsaicina: maggiore è il contenuto di questa sostanza, più piccante è il gusto. A rigor di termini, la capsaicina non attiva nessuna percezione del sapore, bensì stimola i recettori del dolore e del calore nella bocca. La capsaicina si concentra in quantità più elevata nei setti di separazione dei semi, di colore più chiaro, che si trovano all’interno del frutto. Oggi il contenuto di capsaicinoidi e quindi il grado di piccantezza si può determinare con metodi analitici, sui quali si basa la categorizzazione dei diversi baccelli di peperone secondo la scala Scoville. I peperoni hanno un grado di piccantezza compreso tra 0 e 10 SHU (*Scoville Heat Units*, unità di calore Scoville). La polvere di baccelli di peperoncino essiccati e macinati, come quella della varietà Cayenna, presenta 30.000-50.000 SHU, mentre il peperoncino attualmente più piccante al mondo, ossia la varietà Carolina Reaper, raggiunge i 2,2 milioni di SHU e la capsaicina pura circa 16 milioni di SHU.

Oltre ai baccelli di peperoncino, per condire e aromatizzare si usa anche la paprika in polvere, che si ottiene dalla cosiddetta paprika aromatica. A seconda della varietà e delle parti del frutto utilizzate (i setti di separazione bianchi contengono la maggior quantità di capsaicina), si ottengono sensazioni di gusto diverse, che vanno dal piccante al dolce.

“Oltre che per il loro sapore più o meno piccante, peperoni e peperoncini sono noti per il loro elevato contenuto di vitamina C”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. I peperoni rossi maturi contengono circa 140 milligrammi di vitamina C ogni 100 grammi, ovvero tre volte il contenuto delle arance (circa 45 mg/ 100 g). Inoltre, i baccelli di peperone contengono flavonoidi e carotenoidi, che esercitano un effetto protettivo sulle cellule.