

Piccante sì ma molto appagante: è il peperoncino

Il peperoncino è una delle molte specie del genere *capsicum*, appartenente alla famiglia delle Solanacee.



La sua principale caratteristica, la piccantezza, è dovuta alla presenza più o meno marcata di un alcaloide, la capsaicina, che - se consumata in eccesso - provoca dolore e infiammazioni e in alte concentrazioni può addirittura causare vesciche da ustione (i peperoncini *habanero*, ad esempio, sono raccolti con i guanti).

Ha scarso valore nutritivo ma è ricco di vitamina C e praticamente di tutto l'intero alfabeto vitaminico: A, K2, E, PP, oltre a sali minerali, lecitine, pectina, acidi grassi.

Il peperoncino stimola la circolazione agendo come vasodilatatore, abbassa i livelli di insulina e di glucosio nel sangue contribuendo all'eliminazione dei grassi e incrementa il consumo di energia.

Il peperoncino piccante è utilizzato come alimento fin da tempi antichissimi.

Dalla testimonianza di reperti archeologici sappiamo che già nel 5500 a.C. era conosciuto e coltivato come spezia in Messico.

Giunse in Europa grazie a Cristoforo Colombo e si acclimatò benissimo nel vecchio continente diffondendosi in tutte le regioni meridionali, in Africa ed in Asia dove venne adottato come spezia.

Il frutto venne chiamato peperone per la sua somiglianza, nel gusto più che nell'aspetto, al pepe, *Piper* in latino.

Nell'800 alcuni medici attribuirono a questo frutto proprietà afrodisiache, D'Annunzio lo descriveva come "Il rossardente diavoleto folle".

Recenti studi hanno dimostrato che il peperoncino favorisce la liberazione di endorfine, capaci di provocare un senso di benessere e appagamento.

Per sperimentare i benefici effetti del peperoncino vi proponiamo, per San Valentino, un dolce diavoleto: la mousse di cioccolato al peperoncino.

Spezzettate 100 grammi di cioccolato fondente e scioglietelo a bagnomaria in un pentolino con una tazzina di caffè, mescolando spesso per amalgamare bene; quando il composto è liscio e cremoso, togliete il pentolino dal fuoco e aggiungete immediatamente una noce di burro, la punta di un cucchiaino di polvere di peperoncino piccante e 2 tuorli d'uovo, continuando a mescolare. Lasciate raffreddare, poi aggiungete gli albumi montati a neve ben ferma con 1 cucchiaino di zucchero a velo, incorporandoli con delicatezza al cioccolato, e versate il composto nella coppette. Fate raffreddare la mousse in frigorifero per almeno 12 ore e, al momento di servire, decorate con panna montata leggermente addolcita con zucchero a velo vanigliato e spolverizzata con peperoncino in polvere.