

# Accademia Italiana del Peperoncino



**Delegazione "Yuppi"  
di Udine e Provincia**



**ROTARY GEMONA - 15 MARZO 2016  
RISTORANTE COSTANTINI**



# INDICE PRIMA PARTE.

- Sua Maestà "Il Peperoncino".
- Carta d'identità.
- Cenni storici.
- Storia di un "bussiness" mancato.
- Il peperoncino è visibilmente affascinante.
- La piccantezza.
- Contenuti del peperoncino.
- L'Accademia Italiana del Peperoncino.
- La Delegazione di Udine "Yuppi".
- Eventi di maggior rilievo.
- Gare per mangiatori di peperoncino.
- Il sociale.



# SUA MAESTA' IL PEPERONCINO.

- Il Peperoncino non è una spezia.
- E' un Ortaggio che appartiene alla famiglia delle Solanacee (come la belladonna, lo stramonio, il tabacco, la patata, il pomodoro, la melanzana).
- Per le sue caratteristiche, però, da sempre è stato usato come una spezia.
- Proprio come ottima "spezia" fu molto apprezzato per le sue energiche qualità e si diffuse immediatamente nel Vecchio Mondo.
- Esistono oltre 5000 Specie.
- La più conosciuta è il *Capsicum annum*, che ha trovato grande diffusione in Italia.

# Carta d'Identità.

- Specie: Capsicum annum
- Famiglia: Solanacee
- Parenti: Tabacco - Melanzana - Pomodoro - Patata - Stramonio
- Provenienza: America Centro - Meridionale
- Riproduzione: Semina annuale in febbraio e marzo con possibilità di durata fino a Natale
- Luoghi: Dall'orto al salotto ...
- Frutti: Tondi, conici, ondulati; piccoli; rossi, verdi, gialli; multicolori



## Cenni storici

- Il suo nome italiano deriva dal fatto che assomiglia a un piccolo peperone, da cui la denominazione "peperoncino".
- Esistono testimonianze che ci portano al tempo degli Atzechi, a circa 9000 anni a.C.
- Nel 5500 a.C. esisteva, nel Messico, già come pianta coltivata.
- Si narra che Montezuma passasse il tempo con le sue concubine usando come corroborante pietanze a base di Peperoncino e cioccolato.
- Il nome latino "capsicum" pare derivi da "capsa", cioè "scatola"(con dentro i semi), o da "kapto", cioè "mordere" in greco.

# Storia di un Business Mancato

- Al ritorno dalle Americhe, Cristoforo Colombo portò questa pianta in Europa, dove i reali di Spagna si erano convinti di poterne sviluppare un lucroso commercio.
- Non fu così, perché quello che all'inizio fu chiamato "Pepe delle Indie" si rivelò facilmente coltivabile dovunque, anche sui davanzali delle case, raggiungendo, in breve, grande diffusione.
- Il peperoncino, infatti, si acclimatò benissimo in Europa e non fu più necessario importarlo: il "business" cadde sul nascere.
- Divenne subito la "spezia" dei meno abbienti: fu così che, bandito per questo dalle tavole aristocratiche, divenne  
"l'ortaggio Re della cucina povera".

- Il peperoncino, infatti, dava sapore ai cibi che non ne avevano, conservava la carne quando i frigoriferi non esistevano, con le sue proprietà disinfettanti dava sollievo con i climi caldi.
- Perciò si diffuse rapidamente, appunto, tra le popolazioni più povere di allora, con regimi alimentari monotoni e carenti di proteine e vitamine (è il vegetale che ne contiene di più: cinque volte la quantità presente negli agrumi).
- Gli studiosi concordano nell'individuare cinque specie oggi maggiormente usate nella coltivazione, il cui uso va equamente distribuito dalla cucina ai farmaci.

- I Turchi, alla fine del '600, lo portarono con sé nella loro espansione europea, attraverso la Bulgaria, fino in Ungheria, dove il peperoncino, chiamato **Paprika**, si sviluppò benissimo, tanto da caratterizzare il Gulash, piatto tipico tradizionale.
- Proprio studiando la paprika lo scienziato ungherese **SZENT GJORJI** scoprì e isolò la **vitamina C**.
- Per questo gli venne poi conferito, nel 1937, il premio Nobel per la Medicina.





**Il peperoncino è visibilmente affascinante**



## Contenuti del peperoncino.

**Il Peperoncino contiene rilevanti  
quantità di Vitamina C**

**Altre Vitamine sono: A - E - K - PP**

**Sali minerali - Lecitina e vari Alcaloidi**

**Sebbene la Scienza non abbia ancora avallato  
l'ipotesi, il peperoncino è poi spesso considerato un  
Afrodisiaco: vedremo più avanti se ciò è vero.**



# La Piccantezza

- Per determinare la Piccantezza del peperoncino il metodo più usato è la Scala di Scoville.
- La Scala di Scoville non è altro che la diluizione del piccante in gocce d'acqua.
- Si parte da 1 goccia - Piccantezza Zero, fino a 300.000 - Piccantezza Massima.



# L'Accademia Italiana del Peperoncino

- Nasce a Diamante in Calabria nel 1993.
- Il Fondatore e tutt'ora Presidente, Enzo Monaco, prefigge lo scopo di divulgare in Italia e all'Estero la cultura del Piccante.
- In Italia ci sono oltre 5000 Soci.
- Moltissimi "Ristoranti caratteristici" aspirano ad esporre la Targa di Affiliati, ma la selezione è notevole.

# La Delegazione di Udine "Yuppi"

- La Delegazione di Udine nasce nel 1999 e nel corso degli anni, grazie alla carica carismatica del Presidente "Yuppi" e dei suoi Consiglieri, riesce a coinvolgere Soci e Amici del Piccante attraverso varie iniziative: Gastronomiche e Informative, anche e sempre rivolgendo uno sguardo particolare al sociale.
- Lo scopo fondamentale è quello di "confrontare in amicizia culture diverse, mantenendole distinte, apprezzandone, per ciascuna, la propria integrale genuinità": così dovrebbe sempre essere, del resto, in un mondo globalizzato, "civile" e, sempre più, senza confini.

# Eventi di maggior rilievo

- Oltre alle Cene a tema, organizzate in vari Ristoranti della Regione, sconfinando talvolta nella vicina Carinzia, si organizzano ogni anno almeno due Gare di Mangiatori di Peperoncino.
- Queste Gare, nel corso di **20** Edizioni, hanno portato la nostra Delegazione a vantare ben **4** Campioni Nazionali e un Campione, oggi ancora riconfermato nel 2015 e ancora imbattuto, con ben **1057** grammi di Peperoncino divorati in mezz'ora di Gara, nel rispetto totale delle regole.

# Gare per mangiatori di peperoncino

- Ogni gara è presenziata da una qualificata Giuria, in cui è sempre presente almeno un medico.
- Al termine viene stilato regolare verbale, controfirmato dai giurati.
- Ogni gara dura 30 minuti cronometrati, e ogni piatto contiene 50 gr. esatti, al netto della tara, di peperoncino fresco, verde e rosso, sminuzzato in piccoli pezzi.
- Ogni concorrente può e deve accompagnare i bocconi con pane e olio forniti in quantità adeguata dall'organizzazione.
- I residui nel piatto vengono contabilizzati.



# Il Sociale

E'cosa nota a tutti, nell'ambiente nazionale, e anche in l'Austria, dove risiedono alcuni fedeli soci, che la Delegazione, "Yuppi", unica in Italia, organizza dal 2001, in ottobre, il

## "Peperoncino Day"

nato da un'idea del giornalista enogastronomico Bepi Pucciarelli. Con questo evento, giunto nel 2015 alla 13<sup>a</sup> Edizione, si promuove la "cucina mediterranea" con l'offerta di trecce e piante di Peperoncino, olio di oliva extravergine, aglio o pasta: il ricavato viene destinato direttamente alla "Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori" di Udine.



12  
19  
26  
TEMBRE

# INDICE SECONDA PARTE

- Coltivabilità del peperoncino.
- Contenuti pregevoli del peperoncino.
- Qualità terapeutiche del peperoncino.
- Antiossidanti naturali.
- Utilizzo della Capsaicina in farmacia.
- Peperoncino come "afrodisiaco."
- Peperoncino pianta ornamentale.
- Vocabolario regionale.
- Controindicazioni al consumo di peperoncino.
- Saluti.

# Coltivabilità del Peperoncino

- Abbiamo già detto che il peperoncino, che attecchisce anche in un vaso sul davanzale, si diffuse ovunque da solo, in modo oltremodo economico, e divenne subito la "spezia dei poveri", ovvero di tutti quelli che non potevano permettersi le costosissime spezie orientali.
- Gli studiosi concordano nell'individuare cinque specie oggi maggiormente usate per la coltivazione.
- La più diffusa e importante è il "**Capsicum Annuum**", che significa "**a ciclo annuale**": ovvero pianta "**caduca**", in quanto va riseminata ogni anno.



# Contenuti pregevoli del peperoncino

Il peperoncino contiene:

- 30% sostanze non azotate;
- 15% sostanze azotate;
- 20% cellulosa;
- 14% circa di oli;
- 5% di ceneri.



E ancora:

- Vitamina **A**: funzione proteica.
- Vitamina **C**: il peperoncino ne contiene 5 volte di più degli agrumi; solubile in acqua, viene eliminata con le urine in eccesso.

- Vitamina **PP**: rende più elastici i capillari.
- Vitamina **E**: aumenta l'ossigenazione del sangue.
- Vitamina **K2**: antiemorragica, chiama a raccolta le piastrine e aumenta l'afflusso del sangue, favorendo la cicatrizzazione.
- Vitamina **Alecitina**: favorisce l'elasticità delle arterie e l'abbassamento del colesterolo nel sangue.
- E' una "**solanacea**", come il tabacco, che va sostituire, ma senza il danno della "**carbonizzazione**", con effetti sul sistema nervoso, tanto da essere catalogata come pianta "**medicinale**".
- La famiglia "**solanacea**" è numerosa: infatti comprende 85 generi e ben 2200 specie.

# Qualità terapeutiche del peperoncino

- Le molteplici virtù del peperoncino sono ormai note.
- E' anestetico, antidolorifico, disinfettante, stimolante, lassativo, terapeutico, ricco di vitamine antiossidanti.
- **Aiuta a controllare l'uso del sale perché dà sapore alle pietanze, ma cancella il sapore dei cibi se si eccede nelle dosi.**
- E' preferibile quello crudo a quello cotto, perché in questo modo conserva intatte tutte le sue qualità, che si perdono, invece, a una temperatura superiore ai 70°C.

- La somiglianza fra i nomi "pepe" e "peperoncino" induce a pensare che quest'ultimo faccia male: la verità è che non esiste alcun rapporto tra essi.
- E' possibile che i pochi giudizi negativi siano determinati dal gusto "piccante", che preoccupa, perché fa dichiarare ai più che "brucia lo stomaco", ma è soltanto una sensazione.
- La capsaicina "truffa" infatti i termoricettori. Il giochetto contrario è del mentolo, che conferisce apparente freschezza delle mucose.
- Sicuramente il peperoncino è "stomachico", cioè favorisce la secrezione dei succhi gastrici e quindi la digestione, cosa che, ovviamente, deve avvenire a stomaco pieno.



- In Calabria si prepara un ottimo digestivo casalingo a base di cedro e peperoncino: si chiama **"Zafarà"**.
- Si pensi che il peperoncino, che oggi si sa essere ricco di vitamina **C**, già alla fine del 18° secolo, veniva dato ai marinai, che in viaggio non potevano portare con sé frutta fresca, come terapia per curare o prevenire lo **"scorbuto"**, tipica malattia dovuta, appunto, alla carenza di tali vitamine.
- Il peperoncino offre un benefico effetto in contrasto con molte e variegate malattie, come possiamo vedere nelle "slide" seguenti:



# Mali contrastati dal peperoncino

- **ARTERIOSCLEROSI:** vasodilatatore e insieme antiolesterolo - contiene vitamina **E**, che favorisce l'ossigenazione del sangue, e vitamina **PP** che rende più elastici i capillari.
- **ARTRITE - CANCRO - REUMATISMI - ARTROSI - LOMBAGGINE - CADUTA CAPELLI - DIGESTIONE DIFFICILE - DEPRESSIONE.**
- **EMORROIDI:** l'azione terapeutica è dovuta alla vitamina **K2**, che è antiemorragica - chiama in soccorso le piastrine, la fibrina e tutti i materiali di riparazione; questi richiamano più sangue nelle zone ferite e infiammate, favorendone la cicatrizzazione.

- **FERITE:** come per emorroidi.
- **FERMENTAZIONI INTESTINALI:** nell'intestino, in presenza di poco cibo, che perciò vi permane in putrefazione, svolge una funzione sia, appunto, antiputrefattiva che antifermentativa e impedisce alle tossine di passare nel sangue. La cucina moderna, molto raffinata, produce spesso poche scorie, che, però, persistono a lungo nell'intestino.
- **INSUFFICIENZA EPATICA:** favorisce la filtrazione dei cibi - usatissimo nella cucina orientale.
- **LARINGITE:** il peperoncino funziona come decongestionante e antinfiammatorio.

- **MALATTIE CARDIOVASCOLARI:** il peperoncino abbassa il livello di colesterolo nel sangue; agisce come vasodilatatore; tende ad eliminare i trigliceridi.
- **TABAGISMO:** il peperoncino è una "solanacea" come il tabacco (belladonna, stramonio, patata, pomodoro, melanzana), che va a sostituire, come già detto, senza il danno della combustione, che è dato dalla "carbonizzazione".
- **ULCERA GASTRICA:** con prudenza si può affermare che l'apporto vitaminico diretto del peperoncino, in dosi moderate e adeguate, può portare a rafforzare le cellule indebolite della mucosa dello stomaco.

- **VENE VARICOSE:** il miglioramento è favorito dalla diminuzione del colesterolo nel sangue.
- **CELLULITE:** con un impasto di argilla (150 gr.) e peperoncino in polvere (4 gr.).
- **CURA DIMAGRANTE** (Indagine scientifica 2014):
  - a) la **capsaicina** presente accentua il consumo di calorie del 15%.-
  - b) Alcuni studiosi sostengono che 3 gr. di peperoncino in polvere mescolati con 3 gr. di senape realizzino un'ottima cura dimagrante.
- **ACNE - MASCHERE DI BELLEZZA:** ci vogliono argilla e peperoncino in polvere, mescolati in % di 20 a 1.
- **MASSAGGI:** olio di semi, peperoncino in polvere, acqua distillata.

# Utilizzo della Capsaicina in farmacia

Alcuni significativi esempi:

- Cerotto Bertelli (Kelemata).
- Dolpyc (Teofarma). = Gel.
- Thermogene (Monte farmaco OTC). = pomata.

Questi sono tre prodotti da farmacia, di uso comune, nei quali il principio attivo è costituito da "capsico oleoresina", derivato dalla Capsaicina del peperoncino.

Tali prodotti sono entrati in uso sul finire degli anni '80.



# Peperoncino afrodisiaco?

**EROS:** esiste veramente una relazione diretta  
**peperoncino-eros?**

- Innanzitutto l'aggettivo veritiero, **"Piccante"**, va inteso come **"trasgressivo e non conformistico"**: da qui le prime suggestive ipotesi di letterati e poeti.
- La sua somiglianza agli organi sessuali crea una facile suggestione psicologica.
- La sua fama è certamente dovuta anche alla **"forma ed al colore"**.
- Così lucido e brillante nel colore, con la sua forma compatta, guizzante, insinuante, con il sapore così prepotente e aggressivo, il peperoncino porta con sé una sicura attrattiva sessuale;



... E d'altra parte il rosso del peperoncino non è forse il colore del sangue, **il colore per eccellenza?**

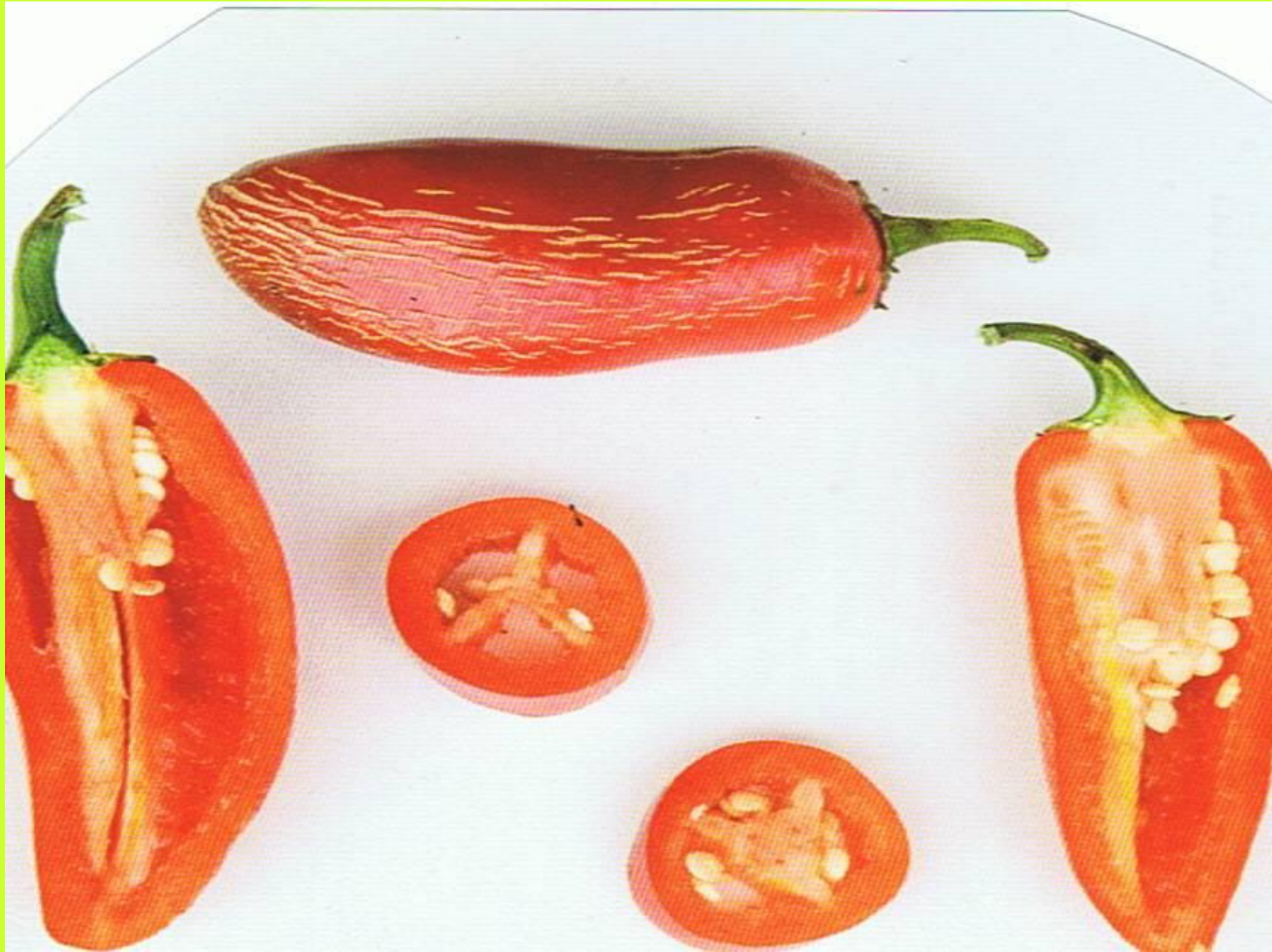
Ed anche:

- 1) **Compagnia adeguata, cibi affascinanti, stimolazione accentuata del gusto dall'uso corretto del peperoncino; gusto forte e deciso, atmosfera,** sono certamente tutte caratteristiche che stimolano di più il desiderio.
- 2) **Il peperoncino provoca una dilatazione dei vasi periferici, aumentando la circolazione sanguigna e i battiti cardiaci, oltre che la frequenza del respiro.**
- 3) **Queste sono anche manifestazioni tipiche dell'eccitazione sessuale, cui va sempre aggiunta la presenza del desiderio ... desiderato!**

Ed ancora:

Il peperoncino, nelle regioni meridionali d'Italia, è denominato **"diavolicchio"**, termine che deriva dal fatto che esso è **"piccante fino ad essere intrigante"**; e quindi **"eccitante e immorale"**, e perciò stesso **"coinvolgente e tentatore"**.





# Peperoncino pianta ornamentale

- Come già detto, la varietà più diffusa in Italia è il "**Capsicum annuum**", pianta caduca, che si risemina ogni anno, e raggruppa le varietà più diffuse.
- Si semina tra gennaio e marzo, su terreno o vaso, e cresce fino a raggiungere i 50 cm. di altezza.
- Produce frutti piccoli e conici, che non superano i 5 cm., oppure bacche sottili e allungate, leggermente ricurve, o piccole e rotonde come ciliegie, e infine bicolori, violette e rosse molto ornamentali, in quanto abbinata al verde delle foglie.









- C'è infine il **"Christmas Candle"** che fa riferimento alle festività del Natale, perché la pianta, utilizzata come ornamento, mantiene i suoi frutti fino a dicembre inoltrato.

## Vocabolario Regionale

Liguria: **pevium**; Piemonte: **peuvroun**;

Lombardia: **peverone**; Emilia: **pevrum**;

Toscana: **pepe rosso o zenzero**; Pescara: **lazzarette o cazzarele**; Teramo: **saittì**; Aquila: **pepentò**;

Molise: **diavulillu**; Campania: **peparuolo**; Puglie:

**diavulicchio**; Calabria: **cancarillo, pipazzu, diavulillo**;

Sicilia: **pipi russi**; Sardegna: **pibiri-moriscu**; Lucania: **carasella, mericanili, diavolicchiu**.

# Curiosità e Tradizioni

- I peperoncini possono essere legati insieme in "coroncine" come si usa in Calabria e in Basilicata. Appese in cucina sono molto decorative e sempre a portata di mano.
- In molte case contadine, dietro l'uscio, a fianco del ferro di cavallo, immancabile contro il malocchio, c'è una treccia di peperoncino.
- In particolare in Abruzzo, appena chiusa la porta di casa, chi entra si trova alle sue spalle due peperoncini a forma di corna, già protese contro il malocchio.



# Controindicazioni al consumo di peperoncino

## Quali sono i giusti limiti nel consumo di peperoncino?

- Una teoria molto accreditata parla di una dose ottimale di 1 gr. per ogni 10 kg. di peso corporeo, al giorno.
- Altra afferma non doversi superare 1 gr. al giorno, indipendentemente dal peso.
- Nel dubbio è il buon senso a dettar legge: la quantità è quella tollerabile da ciascun consumatore, che così ne trae regola.
- E' perciò opportuno "sperimentarsi" da soli, accrescendo progressivamente la prima dose ritenuta minima, fino alla soddisfazione.

- Il peperoncino va usato con grande equilibrio, dando ascolto alle papille sensitive del cavo orale, più o meno avvezzo alla ricezione di cibi forti (bollenti, freddi, aspri, dolci, bruciati, affumicati, ecc.)
- La bocca si ribella all'abuso di peperoncino: la regola è di non bere mai acqua (la capsaicina non è solubile in acqua), bensì vino, inghiottendo anche mollica di pane, possibilmente salato, a contrasto del fuoco che si sviluppa nel cavo orale.
- Il peperoncino ha effetto **"digestimolante"**, per cui, nelle 24 ore successive all'eccessiva ingestione, sarà opportuno trovarsi molto prossimi ai propri (comodi!) servizi igienici.

**"Chi vuol capire, capisca!"**

## GRAZIE A VOI

per aver usato grande tolleranza **nell'ascolto paziente**  
del nostro **"piccante"** argomento, che ci auguriamo  
aver offerto a ...

**... dosi accortamente moderate, gradevoli e digeribili.**

In rappresentanza della  
Delegazione "Yuppi" di Udine  
dell'Accademia Italiana del Peperoncino,  
i correlatori:

**Marco Catania e Giorgio Arpino**

