

Rosso, giallo, verde: tutti i colori del Peperone

Dal più pungente di colore verde a quello saporito di colore rosso fino al più dolce di colore giallo, il Peperone è un alimento straordinario. Non solo, con i suoi colori e le sue forme è una vera opera d'arte, prima nell'orto poi sulla tavola.



Rosso, giallo, verde: a ogni colore il suo carattere

Capsicum annum, questo il nome botanico del **Peperone** che appartiene, come il Pomodoro, alla famiglia delle **Solanacee**. Con il Pomodoro condivide anche le origini americane: proviene infatti dall'America meridionale, Antille per la precisione.

È il **gioiello** dell'orto: con la sua veste multiforme e multi-cromatica è un vero incanto per la vista ancora prima che per il gusto. Quando tra le sue verdi foglie fa capolino, rosso, giallo o verde, be' il **Peperone** ci attira e ci seduce.

Sodo, lucido, colorato, quando è anche privo di ammaccature sembra un *giocattolo* perfetto e creato dalla natura per tutti coloro che vorranno coglierlo e gioirne. Impossibile resistergli!

Ad ogni pianta corrisponde un colore diverso del frutto: una pianta per il **Peperone** rosso, un'altra per il **Peperone** giallo, un'altra ancora per quello verde che, se non viene raccolto precocemente, potrà divenire giallo o rosso quando giungerà a maturazione. Si dice che molti dei peperoni verdi che troviamo sul mercato altro non sono, in realtà, che peperoni acerbi. 😊



Poche sono le verdure che possono vantare tanti colori, forme e dimensioni come il **Peperone**. Per non parlare dei sapori: quello **verde** ha un **gusto** più **acidulo e pungente**, quello **giallo** più **delicato e succoso**, quello **rosso** vanta una polpa più **croccante, spessa e zuccherina**.

Il Peperone: il gioiello dell'orto

Forse proprio per la sua veste **seducente, multiforme e multicolore**, il **Peperone** una volta importato dall'America meridionale **nel '500**, fu utilizzato inizialmente per la sua bellezza: **un prezioso arredo di orti, giardini e...tavole.**

Cristoforo Colombo ci parla del **Peperone** e ci racconta che veniva utilizzato dagli indigeni dell'**isola di Haiti** "*come fosse pepe*", in quanto **piccante e molto saporito**. In realtà, ancora più appagante di una semplice spezia, veniva utilizzato come una vera e propria pietanza "*per chi riesca a sopportare il sapore assai forte*". Pare fosse un **condimento irrinunciabile** e senz'altro...piccante. Perfetto per aromatizzare qualsiasi pietanza e renderla più gustosa.



Presto anche nel "vecchio mondo" ci si accorse che, oltre alla bellezza, era in grado di sprigionare un gusto intenso e gustoso, veramente unico. Per questo non rimase a lungo un frutto puramente ornamentale.

I primi peperoni erano quelli rossi e piccanti dalla forma stretta e allungata. Nei secoli successivi, **grazie all'impegno di botanici ed orticoltori**, si è giunti alle **numerose varietà che conosciamo oggi**, sempre più attraenti e variopinte. **Da quel momento la diffusione del Peperone è stata inarrestabile fino a conquistare tutto il mondo.**

[Verdura o frutto? Il successo del Peperone](#)

Verdura o frutto? Come il pomodoro, anche il **Peperone da un punto di vista botanico, è un frutto** in quanto portatore di semi. Tuttavia, il sapore poco dolce rispetto ad altri frutti lo rende, da un **punto di vista culinario e secondo i nutrizionisti**, ascrivibile alle **verdure o agli ortaggi**.

Comunque sia, per il suo sapore allegro, presente, e decisamente coinvolgente, il **Peperone** ha conquistato tutto il mondo con grande successo. Dall'**America centro meridionale** che rimane il primo produttore, il **Peperone** continua la sua **diffusione in Spagna, in Turchia**, conquista **l'Africa con la Nigeria**, e **l'Asia** con il suo primo produttore, la **Corea del Sud**, seguita da **Indonesia e Cina**.

Anche in **Italia** è un indiscusso successo legato a tanti piatti tipici e a sapori che, da nord a sud, ci ricordano le nostre tradizioni. Le regioni al vertice della classifica per la produzione del **Peperone** sono la **Sicilia** seguita dalla **Puglia** e da **Campania e Lazio**.

[Bello e possibile: il peperone posa per gli artisti](#)

Bello ma disponibile, il Peperone si offre indulgente a chi lo sa valorizzare. **Ha posato per pittori famosi, ispirato scrittori d'oltre oceano, recitato in film di successo...**

Direttamente dalla trattoria dove **Guttuso** cenava, il **Peperone** diventa protagonista delle sue “nature morte”. Sembra di vederli in tutta la plasticità, il profumo e il colore che l’artista, sanguigno e passionale, sa rendere magistralmente e realisticamente con sapienti e precisi colpi di pennello.



Ma non solo la **pittura**. Il **Peperone** ispira nientemeno che uno dei più grandi scrittori americani, **Ernest Hemingway**: nel suo “*For whom the bell tolls*” (“*Per chi suona la campana*”), nel bel mezzo di una delle più sapienti descrizioni della guerra civile spagnola, fa comparire sulla tavola dei soldati un gustoso - solo a leggerlo - **coniglio al vino rosso con peperoni e piselli**.

Naturalmente i critici più “*attenti*” non hanno mancato di evidenziare che, in tempi in cui nei campi militari non erano disponibili né *freezer* né serre, non è

verosimile immaginare la compresenza di piselli e peperoni. Stagionalità differenti...dicono...neanche fossero agronomi. 😊

Come **Leopardi** per le *viole* e le *rose* che contemporaneamente reca la *donzella* ne “**Il Sabato del villaggio**”, anche Hemingway viene bacchettato. Ma l'arte ha stagioni tutte sue. Il più realistico di tutti gli artisti non rinuncerà mai alla sua ispirazione, a costo di sacrificare perfino...la verità.

Infine, il talentuoso ma remissivo **Peperone** recita da protagonista, impiattato nelle generose portate mediterranee del film di **Joel Zwick**, “*Il mio grosso grasso matrimonio greco*”: celebrazione di un futuro di abbondanza e preludio di un'unione fertile e rigogliosa.

[Il Peperone, una gustosa fonte di energia](#)

Il **Peperone** con le sue proprietà antibatteriche, antidiabetiche, analgesiche e antitumorali è un'autentica fonte di energia e salute.



La funzione antitumorale, in particolare, viene amplificata dall'altissimo valore di **vitamina C**. Lo sapevate che **supera di quattro volte il valore contenuto negli agrumi**? Anche per questo, il **Peperone**, viene considerato un ottimo alleato nella **prevenzione dei tumori** e, in generale, per **rinforzare le difese contro le infezioni**.

Insieme alla **vitamina A** contenuta in quantità generose, si ottiene la combinazione vincente e il **Peperone** diviene l'alimento ideale per **prevenire i radicali liberi**. Se poi aggiungiamo che il **Peperone** è anche ricco di **vitamina B, E, J e K**, il gioco è fatto... mangiando peperoni otterremo anche un **benefico effetto diuretico**, quindi un aiuto efficace nella **lotta contro la cellulite e la ritenzione di liquidi**.

Il **Peperone** vanta ancora molteplici proprietà nutrizionali che lo rendono **un alimento perfetto soprattutto in estate**. Infatti, tra le sue più importanti funzioni annovera proprio quella di **reintegrare il fabbisogno idrico** del nostro organismo che, nella stagione calda, rischia di essere messo a dura prova. Questo avviene perché è composto per il **92% di sali minerali quali fosforo, magnesio, potassio, ferro e calcio**.

[Il Peperone di Nunhems](#)

Inizialmente, appena importato dall'America meridionale, il **Peperone** fu denominato comunemente il "pepe d'India" per il suo sapore piccante. Infatti, le prime varietà introdotte in Europa erano quelle di forma allungata e appunto molto piccanti.

Come abbiamo visto, successivamente, botanici e agricoltori si diedero da fare per arrivare alle varietà conosciute oggi, senz'altro più "gestibili" da un punto di vista alimentare.

Attualmente il mercato del **Peperone** in **Italia** è rappresentato da diverse tipologie come il Lamuyo, Blocky Bell, Corno di Toro, Corno di Capra, Friariello, solo per citarne alcune. La coltivazione di queste varietà, spesso, è legata a specifici territori della nostra penisola.

Tra queste, la **tipologia più coltivata** e che rappresenta oltre l'80% del mercato italiano del Peperone è il **Lamuyo** rosso e giallo che si adatta ad essere coltivato in serra e campo aperto. Inoltre, si presta ad essere consumato sia come **prodotto fresco che trasformato** in purea, marmellate, sott'olio o grigliato.



Nonostante l'antica tradizione di questa coltura nel mercato italiano, una serie di fattori commerciali e agronomici ha determinato una progressiva riduzione della superficie coltivata. Per queste ragioni la coltura è sempre più circoscritta a imprenditori con grande capacità professionale e strutturati per la commercializzazione.

In questo contesto, il **contributo di Nunhems** è fondamentale grazie al **ricco assortimento di varietà adatte ad essere coltivate in serra e campo aperto con**

sicuro successo. Animata da sempre dall'intento di offrire **risposte innovative**, **Nunhems Italy** unisce l'**esperienza** alla sua **innata vocazione per la ricerca**.

La **ricerca** affinata dall'**esperienza** e lo **staff di esperti** sono i tratti distintivi che rendono **Nunhems Italy, leader del settore**.

Il punto di forza dell'intero assortimento - ci riferiamo, in particolare, alle varietà Balzac, Pompeo, Tarquinio, Ricardo, Solero, Stanislao, Rialto, Orazio, United - sono le **"resistenze genetiche"** ai numerosi *virus* (TSWV, CMV, TMV, ToMV, PMMoV, TMGMV, PaMMV, PVY ecc.) che attaccano la coltura.

La *resistenza* è la **capacità di una varietà vegetale di limitare la crescita e lo sviluppo** di un determinato **parassita** o **patogeno**, e il danno che provoca rispetto a varietà suscettibili poste nelle medesime condizioni ambientali e di pressione infettiva del parassita o del patogeno.

In aggiunta alle resistenze genetiche, altro importante **punto di forza** dell'intero assortimento è la **generosa produttività** e **qualità dei frutti** che si presentano con **forma regolare, grossi, pesanti, di colore intenso e attraente**.

Non è da trascurare la struttura della pianta soprattutto per le varietà da campo aperto in cui è fondamentale la produttività ma, altrettanto, il vigore della pianta: infatti tutte le varietà sono caratterizzate da piante che si presentano **vigorese, molto ramificate, con fogliame sano e ben coprente, in grado di proteggere i frutti dalle scottature generate dal caldo sole estivo**.

Inoltre, grazie alle vigorose varietà, è possibile coltivare il **Peperone Nunhems** in tutti gli areali d'Italia e in terreni di differente struttura, da quelli di medio impasto, limosi, sabbiosi, fino a terreni argillosi, adeguando la gestione agronomica.

Dalla natura alla cucina: il Peperone un dono anche tra i fornelli

Giallo, rosso o verde, il **Peperone** è l'**ortaggio più colorato e versatile dell'estate**. Anche per questo corteggiato dai cuochi, è in grado di rendere ogni piatto **una vera esperienza sensoriale: gusto seducente e robusto, colore intenso e allegro, una promessa mantenuta in cucina!**



Il **Peperone** è presente davvero in tante ricette. Può esser cucinato in mille modi diversi e il risultato sarà sempre un piatto invitante e gustoso: al forno, in agrodolce, in padella, ripieno di riso o di carne...ogni senso verrà soddisfatto. La **vista**, per i colori attraenti e decisi, il **gusto**, per il sapore che si presta ad ogni ricetta e ad ogni tipo di cottura; poi Il **tatto**, perché mentre lo cucini sentirai con le tue mani la consistenza soda, liscia, compatta e fresca. Fin dall'inizio

sarà coinvolto anche l'**olfatto**, per il meraviglioso profumo intenso e deciso. Sì, perché quando si tratta di **Peperone** non si può evitare di farsi coinvolgere.

Per il **Peperone** abbiamo scelto due ricette: la **Pasta tricolore ai peperoni** e i **Peperoni ripieni di riso**, entrambe semplici e sfiziose per le vostre cene estive.

Pasta tricolore ai peperoni: per un primo all'insegna dei colori



In Italia la pasta è buona in tutti i modi. Con qualche accorgimento, possiamo renderla anche bella per un piatto allegro ed estivo. Ci servono solo pochi e semplici ingredienti come accade spesso per le ricette della tipica dieta mediterranea. L'importante, come sempre, per la perfetta riuscita della ricetta, è la **qualità degli ingredienti** che deve essere eccellente.

Ingredienti per 4 porzioni di Pasta tricolore ai peperoni:

400 gr. di pasta di grano duro

1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 1 peperone verde

200 gr. di pomodorini maturi

Olio d'oliva extravergine

1 spicchio d'aglio

Basilico

Sale q.b

Iniziamo facendo bollire l'acqua in cui cuoceremo la pasta. Intanto mettiamo in una padella un po' di olio d'oliva extravergine. Quando avrà raggiunto la massima temperatura facciamo soffriggere i peperoni mondati e tagliati a listarelle. Aggiungiamo anche i pomodorini perché i sapori si armonizzino tra loro.

Appena la pasta sarà cotta bene al dente, scoliamola mentre pomodori e peperoni completeranno la loro cottura.

A questo punto ci troviamo di fronte ad una scelta: far saltare la pasta nella padella dei peperoni così com'è e creare la **gustosa armonia dei sensi** che avevamo promesso. Oppure aggiungere nella padella dei peperoni un cucchiaino di panna. Perché la panna? Per rendere il sugo più cremoso e per far apprezzare il piatto anche a chi, per sua sfortuna, non è un amante del Peperone.

Comunque sarà un successo! 😊

Peperoni ripieni di riso: il gusto semplice del riso nell'abbraccio dell'intrigante peperone



Il riso con il suo gusto semplice e delicato non aspetta altro che essere valorizzato dal saporito **Peperone**. Il risultato? Un piatto intrigante e duplice per soddisfare tutti i palati.

Ingredienti per 4 porzioni di Peperoni ripieni di riso:

- 4 peperoni di colore diverso per un effetto più scenico
- 50 gr di pinoli
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 1 mazzetto di basilico tritato
- 150 gr di olive nere snocciolate
- 200 gr di riso

- 1 uovo
- olio evo
- sale q.b.

Sbattiamo bene l'uovo in una terrina, condito con un pizzico di sale e olio evo. Uniamo il basilico tritato, le olive e i pinoli.

Mescoliamo bene tutti gli ingredienti e, al termine, aggiungiamo il riso lessato per circa 5 minuti in abbondante acqua salata avendo cura di scolarlo completamente. Amalgamiamo molto bene in modo che tutti gli ingredienti siano ben armonizzati tra di loro.

A questo punto laviamo i peperoni e asciughiamoli con cura. Tagliamo la calotta superiore e teniamola da parte.

Riempiamo ora i peperoni con il ripieno che abbiamo preparato e spolverizziamo la superficie con il pangrattato. Ricopriamo con la calotta e disponiamo i peperoni in una pirofila da forno, disponendoli ben stretti tra loro in modo che non si rovescino. Irroriamo ancora con olio evo e mettiamo i peperoni nel forno già caldo a 200° C per 45 minuti.

A cottura ultimata estraiamo dal forno e lasciamo che i peperoni ripieni diventino tiepidi.

Ora non ci resta che impiattarli in un bel piatto da portata un po' più fondo del solito per tenerli ben uniti. La vostra tavola diventerà improvvisamente allegra e colorata. Gustateli con un buon vino rosso e sarà un successo!

...e se credevi di non digerire il Peperone, lo sapevi che...

"I peperoni sono buoni, ma non li digerisco proprio...".

Abbiamo sentito spesso pronunciare questa frase. In effetti alcune persone hanno l'impressione di non digerire bene questo saporito frutto colorato.



Ma c'è un segreto: basta **eliminare la buccia, i semi e i filamenti interni**. Ma come si fa a **spellarli** senza rovinarli? Per farlo bene e in pochi minuti basta cuocerli, toglierli dal forno e coprirli con della pellicola alimentare. Si sprigionerà un vapore che renderà la buccia talmente morbida da riuscire a toglierla con grande facilità non appena saranno freddi. La stessa tecnica potrà essere applicata dopo la cottura al *barbecue*.

Così il **Peperone** sarà **gustosissimo** come sempre e **perfettamente digeribile per tutti!**