

---

# Il pepe

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Come tutte le spezie il pepe è usato sia come condimento che come medicina e figura tra i rimedi della famosa antica medicina indiana Ayurveda. Il pepe è soprattutto un buon tonico dello stomaco e dell'apparato digerente perché, in piccole dosi, aumenta la produzione dei succhi che attivano la digestione (saliva, succo gastrico, pancreatico ecc.), provoca una iperattività delle mucose ed è anche carminativo (diminuisce la formazione di gas) e battericida. Recentemente al pepe sono state riconosciute proprietà antiossidanti e, pertanto, potrebbe contribuire a contrastare i radicali liberi. Alcuni studiosi canadesi hanno segnalato la presenza nel pepe di sostanze antitumorali. Attenzione però: si deve fare del pepe un consumo sempre molto limitato per non irritare stomaco ed intestino e si deve tenere presente che è controindicato in caso di gastrite, ulcera gastroduodenale, pancreatite, emorroidi ed ipertensione. Il pepe è una pianta rampicante che arriva fino a 10-15 metri di lunghezza. Il pepe nero si ottiene raccogliendo i frutti che cominciano a diventare rossi; si fanno essiccare e diventano neri. Il pepe bianco si ottiene raccogliendo i frutti maturi (rossi); si fanno macerare e si sbucciano. Originario dell'India dove è coltivato da epoche remote, in passato, il pepe era considerato oro nero perché serviva come merce di scambio. Grani di pepe furono trovati persino nelle tombe dei faraoni dell'antico Egitto. Nella Roma imperiale Plinio il Vecchio nella sua Storia naturale descrive ed apprezza il pepe. Nel Medioevo questa spezie fu usata come moneta. Sarebbe un retaggio di questo uso il fatto che oggi, nella lingua francese, per dire pagare in contanti si dice payer en espèces. Il pepe ha una gradevole aroma ed un sapore molto piccante dovuto, soprattutto, alla presenza di una sostanza: la piperina. Macinato perde rapidamente il suo gusto e l'aroma e, pertanto, si raccomanda di macinarlo al momento dell'uso. Diversi tipi di macinini si trovavano nelle cucine europee sin dal XIV secolo. Il mercato mondiale del pepe è a Kochi, in India, ma il maggiore produttore è oggi il Vietnam.