



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Pepe Nero

Da una particolare lavorazione dei frutti del *Piper Nigrum*, una pianta della famiglia delle *Piperacea* originaria dell'India, si ottiene la spezia che conosciamo come **pepe nero**.

Il pepe nero figura tra i rimedi della **medicina ayurvedica** ed è una delle tre spezie che compongono il "*Trikatu*" (le altre sono **zafferano** e pepe lungo) utilizzato per **favorire la digestione e stimolare il metabolismo**.

Effettivamente la **piperina**, l'alcaloide contenuto nel pepe, rende la spezia stimolante, tonica e stomachica e, stimolando la secrezione di succhi gastrici, **facilita il processo digestivo** e **agevola l'assorbimento dei nutrienti** traendo il massimo beneficio dal cibo ingerito. **Sconsigliato in caso di gastrite**, ulcera o emorroidi perché irrita le mucose.

Un effetto del pepe nero è anche quello di **stimolare la termogenesi**, per questo è considerato un ottimo **coadiuvante nelle diete dimagranti** e per combattere l'**obesità**.

Il pepe nero ha inoltre proprietà antisettiche, espettoranti e rientra perfino tra **i cibi afrodisiaci**. Questa spezia sarebbe preziosa anche per **combattere la depressione**, sembra infatti che la piperina stimoli la **produzione di endorfine** nel cervello e agisca come un **antidepressivo naturale**.

L'utilizzo del pepe nero è molto diffuso anche per **uso esterno**: la piperina che contiene sembra efficace nel combattere la vitiligine, nei centri benessere è usato nei **trattamenti eudermici** e per **massaggi muscolari e rilassanti**, mentre un bagno con essenza di pepe nero **stimola la sudorazione** e contribuisce alla **depurazione dell'organismo**.

Anche in caso di **contusioni** il pepe nero può risultare un buon rimedio naturale per togliere il gonfiore e diminuire il dolore con degli impacchi freddi.

100 g pepe nero contengono 251 kcal, e:

Proteine 10,39 g
Carboidrati 63,95 g
Zuccheri 0,64 g
Grassi 3,26 g
Fibra alimentare 25,3 g
Sodio 20 mg

Il **pepe nero** è una spezia utile per favorire la **digestione** e il metabolismo. Non tutti sanno però che può essere utilizzata anche per uso interno, per **massaggi muscolari** e rilassanti. Scopriamola meglio.



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Anche in caso di **contusioni** il pepe nero può risultare un buon rimedio naturale per togliere il gonfiore e diminuire il dolore con degli impacchi freddi.

Il pepe nero è davvero **il re delle spezie** e con i suoi grani piccanti e aromatici insaporisce moltissime pietanze nelle **ricette di tutto il mondo**.

Con i **grani interi** si arricchiscono brodi, salami e salsicce, mentre **macinati al momento** aromatizzano con decisione carne e pesce ma anche pastasciutta (pensiamo agli spaghetti cacio e pepe della tradizione culinaria romanesca), zuppe e risotti.

Ottimo anche per dare un sapore più deciso ai formaggi e alle verdure dolci come finocchi, **carote** e piselli.

Il pepe nero è così diffuso che compare anche nelle più famose **miscele di spezie** come il baharat, la creola e il **curry**.

Nessun'altra spezia, al pari del pepe nero, spinse tanto la ricerca di nuove vie commerciali verso l'Oriente, tanto che per secoli rappresentò una merce di scambio di altissimo valore.

Ad oggi **la spezia più diffusa nella cucina europea**, il pepe nero, con il suo sapore piccante e aromatico, era apprezzato già nell'Antico Egitto, tanto che alcuni grani di pepe furono trovati nelle tombe dei Faraoni.

Conosciuto in Grecia già prima del IV secolo a. C. e consigliato da Ippocrate unito ad **aceto** e **miele** contro i dolori mestruali, nell'**Impero Romano** divenne **sinonimo di ricchezza** e merce di scambio. Apicio inseriva questa spezia in quasi tutte le ricette del suo *De re coquinaria* e sembra che durante l'assedio di Roma sia gli Unni che i Visigoti chiesero enormi quantità di pepe in cambio della salvezza della città.

Il pepe rappresenta nell'immaginario comune **arguzia e vivacità** tanto che parlare di una persona "**tutto pepe**" ne sottolinea il carattere vispo e mordace mentre "**rispondere col sale e col pepe**" significa fare polemica o comunque mostrarsi decisi per farsi valere.