

PICCANTI QUEL TANTO CHE BASTA. FRESCHI E SAPORITI IN

INSALATA. MA SOPRATTUTTO INDICATI PER OGNI TIPO DI PIATTO, DAL

RISO AL CONIGLIO. IN OGNI VERSIONE: ROSSI, GIALLI O VERDI.

DI PAOLA SINIRAMED E LUIGI VERONELLI
FOTO DI MARCO PIROVANO

Si deve a Cristoforo Colombo la scoperta e l'importazione in Europa dei peperoni. Originario dell'America centro-meridionale, il *capsicum* (nome scientifico del peperone) si impose subito per il suo sapore vigoroso, talora così forte da far pizzicare la gola. Da qui il nome corrente che nelle varie lingue, dall'italiano peperone, allo spagnolo pimiento, dal francese poivron, all'inglese pepper, si richiama al pepe. Più precisamente al *piper nigrum* originario dell'India, apprezzatissimo fin dai tempi dei romani, che tuttavia col *capsicum*, a parte il sapore stuzzicante, non ha altre affinità botaniche.

Il peperone fresco, frutto a bacca di una pianta erbacea a fusto eretto alta circa un metro, incominciò a diffondersi verso il '600 e raggiunse una grande popolarità proprio negli ultimi due secoli, non solo in Italia, dove le cucine regionali lo hanno accolto con grande soddisfazione in molte ricette, ma anche negli Stati Uniti, dove nell'800 veniva impiegato particolarmente per conserve, salse e gelatine.

I peperoni dolci più noti appartengono alla varietà *capsicum annuum grossum*, a forma quadrangolare, come il quadrato di Asti, il California wonder o il carnoso di Cuneo, dalla curiosa forma a cuore. Oppure alla varietà *longum*, di aspetto conico, come il corno di toro (o di Spagna) o il lungo Marconi. Splendidamente colorati, rossi, gialli, aranciati e verdi, i peperoni dolci contengono una quantità moderata di capsicina, che è la sostanza piccante che abbonda invece nel piccolo peperoncino. Si consumano crudi o cotti, vanno sempre privati dei semi e possibilmente delle costolature bianche all'interno, dove si concentra la parte piccante.

La cucina italiana offre una vasta gamma di piatti dove i peperoni sono gli interpreti principali, primi fra tutti quelli arrostiti, poi spellati e serviti con olio e aglio. Ma non si possono certo dimenticare i peperoni ripieni di cui ogni regione ha la sua ricetta; oppure la peperonata, della quale l'Emilia si fa giusto vanto; o i peperoni al gratin, un'appetitosa preparazione napoletana arricchita di olive nere, capperi, origano, prezzemolo, pangrattato e aglio, o ancora la pasta con i peperoni tipica della Puglia. Ricchi di vitamina C, più degli agrumi, e poveri di calorie (i lipidi sono totalmente assenti), i peperoni dolci entrano in molte diete. Inoltre, sono particolarmente adatti a essere conservati, sott'olio o sott'aceto. All'inizio del secolo il dottor Omero Rompini, nella sua celeberrima *Cucina dell'Amore* (manuale afrodisiaco) poneva fra i cibi che possono aiutare nelle più focose conquiste anche una peperonata alla savigliana. Un'altra qualità dei peperoni, una ragione di più per portarli in tavola.



IL COLORE



PEPERONI RIPIENI

Ogni regione italiana ha una ricetta di questo piatto. Nella versione piemontese, vengono farciti con riso, fontina, uovo, tonno, acciughe, capperi e insaporiti con alcuni aromi: prezzemolo, basilico, aglio.

IDEE IN CUCINA. I PEPERONI POSSONO ESSERE ABBINATI INDIFFERENTEMENTE
ALLA CARNE O AL PESCE. E PER ESALTARNE IL SAPORE
IL SEGRETO È QUELLO DI PROFUMARLI CON LE ERBE AROMATICHE GIUSTE

Pescatrice ai peperoni e pesto di basilico

Difficoltà: minima - **Tempo:** 30 minuti -
Ingredienti per 4 persone:

2 peperoni (uno rosso, uno giallo), 4 tranci di pescatrice, mezza cipolla bianca, un po' di basilico, olio extra vergine d'oliva, due cucchiaini di aceto di vino.

Prendere i due peperoni, lavarli, eliminare semi e costolature bianche all'interno e tagliarli a julienne (fettine sottili). Farli cuocere in padella a fuoco vivace con olio extravergine di oliva e la cipolla affettata finemente. Spruzzare con aceto di vino, far restringere il sugo che si è formato e regolare di sale e pepe. Scolare i peperoni dall'olio, tenerli da parte al caldo, mentre in una padella antiaderente si fanno cuocere i tranci di pescatrice con un filo d'olio (per cinque minuti). Deporre le fette di pesce nei singoli piatti, ornare con la julienne di peperoni e su ogni trancio mettere un cucchiaino di pesto di basilico. Una ricetta semplice e gustosa allo stesso tempo, che mostra ancora una volta le molte possibilità del felice accoppiamento pesce-verdure.

Peperoni ripieni di riso (versione piemontese)

Difficoltà: minima - **Tempo:** 45 minuti -
Ingredienti per 4 persone:

due peperoni, 200 gr. di riso, 100 gr. di fontina a dadini, 2 tuorli d'uovo, 100 gr. di tonno, prezzemolo, basilico, un cucchiaino di capperi (meglio se sono quelli sottosale di Pantelleria), mezzo spicchio d'aglio, due acciughe senza lisca, un po' di olio d'oliva extravergine.

I peperoni ripieni sono un classico in molte cucine, dalla greca alla spagnola, dalla turca all'italiana. Moltissime e diverse le ricette, tutte naturalmente ottime. Questa «parla» decisamente piemontese. Tagliare a metà per il lungo,

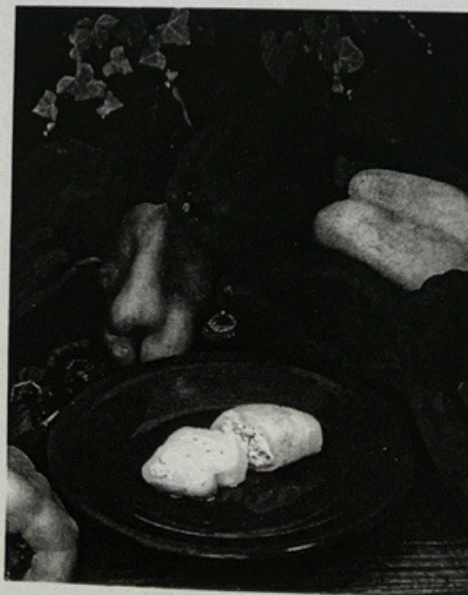
due peperoni e togliere i semi. Per il ripieno: far bollire 200 gr. di riso. Preparare un trito con prezzemolo, basilico, capperi, mezzo spicchio di aglio, ricordandosi di togliere l'anima verde all'interno perché è la parte indigesta. Rosolare il tutto nell'olio unendo un paio di acciughe disliscate. Unire il trito al riso, aggiungendo la fontina a dadini, i tuorli d'uovo e il tonno spezzettato. Regolare di sale e pepe. Riempire i peperoni con questo ripieno, metterli in una teglia con un po' di acqua e di olio e cuocerli in forno già caldo sui 180 gradi per circa 30-35 minuti. Se il ripieno accenna a colorire troppo, coprirli con una carta alimentare o con alluminio (vedi Domopak carta forno o Cuki alluminio).

Rollatine di peperoni al tonno ed erbe

Difficoltà: minima - **Tempo:** 35 minuti -
Ingredienti per 2 persone:

1 peperone, 200 gr. di tonno, 4 filetti di acciughe, 2 cucchiaini di funghi sott'olio, qualche capperone (meglio quelli di Pantelleria sottosale), prezzemolo, basilico, 2 cucchiaini di aceto di vino rosso, e un po' di olio d'oliva extravergine. Per il contorno, 4 funghi porcini.

Lavare e asciugare i peperoni. Cuocerli in forno a 160 gradi per circa 30 minuti. Sfornarli, tagliarli in due per il lungo,



privarli dei semi e spellarli. Per il ripieno: tritare il tonno, le acciughe, i funghi sott'olio, qualche capperone, basilico e prezzemolo. Amalgamare bene i vari ingredienti unendo un paio di cucchiaini di aceto di vino rosso.

Riempire le falde di peperone, salate in precedenza, e arrotolarle. Servire con funghi porcini crudi affettati in modo sottile e conditi con olio e prezzemolo.

Coniglio ai peperoni

Difficoltà: media - **Tempo:** 1 ora e 30 minuti - **Ingredienti per 4 persone:**

2 cosce e 2 schiene di coniglio, 2 peperoni rossi e 1 giallo, mezza cipolla bianca, un po' di farina, olio d'oliva extravergine, 2 foglie di alloro, un rametto di rosmarino, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco, un mestolo di brodo (in alternativa aggiungere mezzo dado).

Sia il pollo che il coniglio vengono felicemente abbinati con i peperoni in varie cucine, comprese la cinese e la spagnola. Per questa ricetta occorre tagliare il coniglio a pezzi, che saranno infarinati e rosolati in padella con olio e un trito di erbe. Quando comincia a colorarsi bagnare con un bicchiere di vino bianco. Far evaporare, unire mezza cipolla affettata e un mazzetto aromatico e far cuocere, aggiungendo, se necessario, un mestolino di brodo. Dopo circa 35-40 minuti unire i peperoni rossi e gialli tagliati a grosse falde e privati delle costolature e dei semi. Mescolare e proseguire la cottura finché i peperoni saranno cotti ma ancora croccanti, regolare di sale e pepe. Prima di servire, cospargere il coniglio con un trito di prezzemolo, basilico e rosmarino.

*Il servizio è stato realizzato presso
il ristorante Il cascinale nuovo,
strada statale Asti-Alba, Isola
d'Asti (At), tel. 0141/958166.*

**ROLLATINE DI PEPERONI
AL TONNO ED ERBE**