

Proprietà nutritive e benefici

Il peperone è un ortaggio il cui consumo è consigliato durante la stagione estiva: infatti è composto per il 92% di acqua e contiene una grande quantità di sali minerali, soprattutto potassio, fosforo, calcio, ferro e magnesio. In più la sua percentuale di vitamina C è quattro volte tanto quella degli agrumi, così da favorire l'assorbimento del ferro, lo sviluppo dei muscoli e la resistenza dell'organismo nei confronti delle infezioni.

Basti pensare che 50 grammi di peperoni rossi equivalgono al 75% dell'apporto giornaliero di vitamina C consigliato.

Questi ortaggi sono anche molto ricchi di vitamine E, B, J e K, di fibre e di vitamina A: in questo modo i peperoni combattono l'azione di radicali liberi, prevengono l'invecchiamento cellulare, le malattie cardiovascolari e la comparsa di tumori e

permettono di mantenere la linea. Danno un senso di sazietà, anche se le calorie assunte sono poche. Infine, soprattutto nel peperone rosso, sono presenti alti livelli di carotene e di capsaicina: la prima sostanza contribuisce a depurare l'organismo, mentre la seconda ha proprietà antibatteriche, antitumorali, analgesiche e antidiabete.

Utilizzo del peperone in cucina

Il consumo del peperone può risultare difficoltoso per alcune persone che lo trovano pesante e indigesto; ciò si spiega da un lato con la presenza di cellulosa sulla buccia e dall'altro per il fatto che l'ortaggio contiene solanina. Questa sostanza a volte viene rifiutata dal corpo. I peperoni con minori tassi di solanina sono quelli coltivati in estate con un'esposizione al sole e colorati; al contrario, sono gli

esemplari verdi a contenerne una percentuale maggiore.

Gli ortaggi possono essere cucinati in vari modi (gratinati, ripieni, arrosto, con la pasta) o consumati crudi: in questo caso, per evitare che risultino troppo pesanti, si consiglia di eliminare la buccia dopo aver scottato l'ortaggio per qualche minuto in acqua bollente e averlo passato sotto l'acqua fredda.

Si consiglia di scegliere esemplare lucidi, solidi, con il picciolo attaccato e la buccia tesa. Tra i peperoni ripieni sono molto apprezzati quelli riempiti con ricotta, sale, olio di oliva, pepe e un trito di prezzemolo e menta. Altre ricette molto gustose sono gli spiedini di fettine di peperone e tocchetti di pollo e la grigliata di pesce e peperoni rossi. Infine si può anche friggere l'ortaggio, scegliendo le varietà più lunghe adatte a quella modalità di cottura: sono

chiamate "friggitelli".

"Nome scientifico: *Capsicum annuum*.

Famiglia: Solanacee.

Terreno ideale: drenante e sciolto.

pH ideale: da 5,5 a 7.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: abbondante, letame maturo 5 – 6 kg al m², stallatico pellettato circa 0,6 kg al m².

Quando trapiantare: da metà marzo, con temperature minime di 15 °C, altezza minima della piantina di 15 cm.

Clima ideale: mite con estate calda, temperatura non superiore ai 33 °C.

Esposizione solare: pieno sole, consigliata una leggera ombreggiatura.

Sesto d'impianto: 50 cm tra le piante e 70 – 80 cm tra le file.

Sostegni: necessari. Aiutano le branchie

del peperone a sostenere i pesanti frutti. Si possono usare delle canne di bambù

Mantenimento: legature dello stelo principale e delle branchie secondarie, selezione dei piccoli peperoni.

Potatura: consigliata per mantenere una costante produzione; sopra a ogni fiore eliminare una delle 2 biforcazioni.

Irrigazione: abbondante, soprattutto in presenza di fiori e frutti.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: consigliata, mantiene maggiore umidità nel terreno e contrasta le infestanti; si effettua con biotelo oppure paglia secca.

Rotazione colturale: coltivare peperoni dove l'anno precedente sono state coltivate leguminose.

Consociazioni consigliate: aglio, porro, cipolla, lattuga, pisello.

Consociazioni sconsigliate: pomodoro.

Coltivazione in vaso: consigliata, buona produzione.

Avversità principali: peronospora, fusarium, verticillium, marciume apicale, alternaria, oidio.

Insetti e parassiti: afidi, raghetto rosso, piralide, trialeurodide.

Quando raccogliere: a buone dimensioni del frutto e completata colorazione.

Conservazione: in frigorifero una settimana."

