

**SANTOREGGIA** Pianta erbacea annuale, aromatica e caratterizzata da sapore pungente, quasi piccante, molto simile a quello del timo. Si lega a legumi, carni bianche, uova, verdure crude e cotte che, tra l'altro, rende più digeribili. Viene usata anche per aromatizzare liquori. Le foglie, seccate, sono utilizzate per aromatizzare torte salate, salsicce, ripieni, salse, marinate, arrostiti, minestre e alcune verdure come i cavolini di Bruxelles, verze, fave, fagioli e patate. E' particolarmente indicata per tutte le preparazioni che prevedono l'utilizzo del vino. Ha proprietà toniche e stimolanti. E' utile nei casi di affaticamento e stress. Tonica, disinfettante e carminativa, usata sui cibi o bevuta in infuso, è utile anche in caso di digestione difficile e diarrea. L'infuso, oltre ad essere leggermente euforizzante, può essere usato, se associato alla salvia, per fare impacchi contro le rughe. Il decotto, aggiunto all'acqua del bagno, purifica e tonifica la pelle.

**SENAPE GIALLA** Molto versatile in cucina: i semi si possono aggiungere interi durante la cottura di brasati, bolliti, carni in umido; macinati su insalate, salse, maionese, per insaporire pesce in bianco e carni bianche alla griglia. Sciolta in acqua, o olio, o vino, diventa una pasta saporitissima per accompagnare carni alla griglia, cacciagione. Macinata e sciolta in aceto è un ottimo condimento per insalate e verdure. I semi, tostati in padella, sono ottimi su insalate o uova bollite. Si aggiunge alle salse da cuocere solo a fine cottura.

Ha pochissime calorie e i semi ridotti in polvere eliminano odori sgradevoli (es cipolla e candeeggina) da mani e utensili. L'impasto di semi di senape ha effetti emollienti, cura geloni, artriti, raffreddori e calma i dolori reumatici e muscolari, grazie alla sua proprietà di stimolare il flusso sanguigno.

**SESAMO BIANCO E NERO** pianta erbacea originaria dell'Asia Tropicale. E' un alimento ricco di vitamina E, di sali minerali, proteine e acidi grassi. Questo seme racchiuso in bacelli è definito bianco quando i semi sono semplicemente essiccati, e sesamo nero, se i semi sono tostati per far acquisire loro un sapore più intenso. I semi vengono usati per la preparazione di biscotti, croccanti, insalate, pane, focacce, pesce, crostacei, pollo e purè. Pestati con del sale, sono uno dei più famosi condimenti coreani. Sono stimolanti e ricostituenti del sistema nervoso. Utili nelle convalescenze e nei periodi di superlavoro. Sono un'ottima fonte di calcio, aiutando a prevenire l'osteoporosi. E' efficace in caso di mal di testa, nausea, vomito, dolori mestruali, gastrici e intestinali, per aumentare la secrezione del latte materno e per regolarizzare il metabolismo. Come impacco, contro edemi, dolori reumatici e crampi addominali.

**TIMO** Ne esistono di tante varietà. E' uno dei migliori antisettici presenti in natura. Ottimo nei condimenti per barbecue, nelle insalate, con i capperi, le olive, le alici, le uova. Ideale per preparare salse da versare sul pesce alla brace. Si usa per minestre, verdure, ripieni, sughi, frittate, carni arrosto, umidi, brasati, funghi, olii e aceti aromatici, pesce, frutta secca, fichi e susine. Aggiunto alle carni conservate o alle salsameo rallenta la formazione di muffe. Rende più digeribili molti cibi, tra cui cacciagione e carni che richiedono una lunga cottura. E' usato anche per preparare liquori, vini e sali aromatici. Ha proprietà digestive, depurative, carminative, balsamiche, tonico-stimolanti e viene usato per gargarismi e per alleviare il mal di testa. Le tisane di timo tonificano l'organismo, stimolano l'appetito e la digestione, il funzionamento del fegato e combattono le malattie da raffreddore.

**VANIGLIA** E' una liana erbacea della famiglia delle Orchidaceae ed è originaria dell'America Centrale. In cucina viene utilizzata per aromatizzare dolci, creme, zucchero, latte, cioccolato, liquori, bevande; ma il suo uso sconfinato anche nei piatti salati, nella cucina etnica (soprattutto orientale e africana). La vaniglia ha valore nutritivo praticamente nullo, però le vengono riconosciute proprietà stimolanti, astringenti, antisettiche e afrodisiache. Una tisana di bacelli di vaniglia risulta molto utile per chi ha problemi di cattiva digestione.

#### Tonno al pepe con maionese e wasabi

Mescolate 2 cucchiaini di salsa di soia con 2 cucchiaini di succo di limone. Tagliate a strisce grosse 3 cm 300 gr di filetto di tonno e unitelo alla salsa. Mescolate 1 cucchiaino e 1/2 di pepe nero macinato e 1 scorza di limone grattugiata e rotolatevi il tonno in modo da coprirlo con una crosta. Scaldate in padella 1 cucchiaino di olio vegetale e fatevi cuocere il tonno 1 min per lato. Toglietelo dalla padella e avvolgetelo rapidamente e ben stretto in un po' di pellicola e fate raffreddare. Tagliate il tonno a fette spesse. Mescolate 1/2 cucchiaino di wasabi con 90 gr di maionese e servite insieme al tonno. (da J. Vassallo "Sale e Pepe" Guido Tommasi Editore)

#### Dip alle nocciole con sale speziato

Fate tostare in padella senza niente 4 cucchiaini di semi di sesamo, 2 cucchiaini di semi di coriandolo. 2 di cumino. Tritateli nel robot con 25 gr di nocciole tostate, 1 cucchiaino di fleur de sel e 1/2 cucchiaino di pepe nero. Servite su tartine di pane fresco con 1 filo di olio extravergine del migliore. Ottimo anche spolverato su carne o verdure. (da J. Vassallo "Sale e Pepe" Guido Tommasi Editore)

**ZAFFERANO** DE' il pistillo del fiore di crocus sativus. Per ottenere 1 kg di stimmi, ci vogliono ca. 150.000 fiori: ecco giustificato l'alto prezzo. Per usare gli stimmi devono essere o stemperati in un liquido caldo (acqua, latte o brodo per almeno 20 min) o leggermente tostati e pestati prima dell'uso. Lo zafferano dà il meglio di sé in piatti a base di riso, crostacei e frutti di mare, carni bianche in umido, come pollame, coniglio e vitello. E' indicato per esaltare condimenti di verdure, come zucchine o ortaggi a foglia verde. Un pizzico nell'impasto di dolci lievitati, biscotti, creme o gelati, lascia un bel colore dorato e un impercettibile aroma. Si sposa con liquirizia e zenzero. Si potrebbe definire un elisir di lunga vita. Lo zafferano, infatti, contrasta l'invecchiamento, stimola il metabolismo, favorisce le funzioni digestive, riduce la pressione sanguigna e abbassa colesterolo e trigliceridi. Come sciacquo, disinfetta il cavo orale. Favorisce la digestione e previene le infezioni intestinali. La farmacologia moderna gli riconosce proprietà narcotiche e sedative. La tisana aiuta ad addormentarsi, abbassa la pressione ed è sudorifera (aiutando così ad abbassare la febbre). Ha fama di afrodisiaco per entrambi i sessi, in particolare, se sciolto nel latte, ha proprietà digestive e allevia la congestione respiratoria. Si dice che purifichi la mente e, in forma di pasta, valorizzi la pelle e il seno femminile.

**ZENZERO** Fin dai tempi antichissimi, lo zenzero veniva usato in erboristeria e in cucina. Nel Corano si trova nel giardino delle delizie; i Samurai lo consumavano in guerra per ottenere forza e vitalità. I Cinesi già nel 3000 a.C. lo usavano per curare raffreddori, tetano e lebbra. I Romani ne apprezzavano le virtù digestive. Rispetto allo zenzero fresco, la polvere disidratata ha 2 vantaggi: è 10 volte più concentrata e contiene lo shogaolo, una sostanza che viene sviluppata con l'essiccazione e che possiede proprietà simili a quelle dell'acido acetilsalicilico, la comune aspirina. La polvere di zenzero è più comoda da usare e in molte applicazioni, può essere sostituita allo zenzero fresco, senza perdere le proprietà benefiche della pianta.

Lo zenzero è considerato dalla medicina ayurvedica il miglior digestivo di tossine e come tale viene usato sotto forma di infuso: versate 100 ml di acqua bollente su 5 gr di zenzero in polvere, coprite e lasciate riposare per 10 min. Questa tisana è molto gradevole con l'aggiunta di cannella, noce moscata e cardamomo. Con l'olio di ricino viene usato nella cura di reumatismi e artrite reumatoide. Lo zenzero, applicato sul corpo, favorisce la circolazione. La pasta di zenzero in polvere, applicata sulla fronte, mitiga alcune forme di cefalea. Sciolto, insieme alla curcuma, nel latte caldo, libera le vie respiratorie congestionate. Per la tosse grassa, si usa insieme al miele. In cucina, lo zenzero vivacizza qualsiasi ripieno, è ottimo per mousse e terrine, specialmente di carne o crostacei. Gli abbinamenti più riusciti sono: con l'aglio; con gli agrumi (mescolato a succhi o spicchi di mandarini, arance limoni, arricchisce insalate, macedonie, dolci, piatti di pesce e scaloppine); con miele e marmellate in abbinamento a formaggi di pecora e capra; con pepe e peperoncino; nella cottura di ceci e lenticchie per esaltarne il sapore e favorirne la digestione; con frutta e verdura, in particolare mela e ananas per preparazioni sia dolci che salate; con il pesce crudo e le marinate di pesce, insieme a salsa di soia e succo di limone; nei dolci al forno, ma anche al cucchiaino; nei fritti; nello stufato di carne e di agnello. Nei piatti a base di riso, uova, patate, pollo e pesce. Nelle salse dolci e agrodolci e nei cocktails.

**WASABI D'HATAKA** Deriva dal rizoma della pianta detta Wasabia giapponese. In Giappone questa radice viene usata anche fresca, ma da noi arriva solo la radice secca o la pasta in tubetto. Il suo sapore ricorda quello del rafano o della senape nera. E' piccante, ma a differenza del peperoncino, colpisce meno la lingua e la gola e più la parte alta del palato. I palati più raffinati riescono a percepire, dietro il forte impatto iniziale, un delicato sentore di spezie miste. Viene usato in pasta (pronta o miscelando con acqua la polvere) per accompagnare sushi, saimi e pesce in generale. Ottimo miscelato con salsa di soia oppure con maionese, per accompagnare gamberi, scampi o pollo. Si ritiene che il wasabi abbia proprietà antibatteriche e addirittura di prevenzione dalle intossicazioni (forse il suo uso con il pesce crudo nasce proprio da qui). Sembra, inoltre, che sia un ottimo digestivo.

**La Bottega dei Golosi**  
**P.zza Fontanesi 1/G 42121 Reggio Emilia**  
**Tel /Fax 0522/432463**  
**www.labottegadeigolosi.com**  
**Info@labottegadeigolosi.com**  
**Chiuso Giovedì**

# LA BOTTEGA DEI GOLOSI



## Carta delle Spezie

**P.zza Fontanesi 1/G**  
**42100 Reggio Emilia**  
**Tel e Fax 0522/432463**  
**www.labottegadeigolosi.com**  
**Info@labottegadeigolosi.com**  
**Tè, Caffè, Infusi, Spezie, Sali**  
**Cioccolato, Zuccheri, Liquirizia**  
**Ogettistica Giapponese**  
**Biogiotteria etnica, Accessori moda**  
**Cosmesi bionaturale, Saponi**

## LE SPEZIE DELLE BOTTEGA DEI GOLOSI

**ANICE VERDE** Nei paesi nordici, i semi vengono utilizzati nel pane, in dolci come le torte di mele, nei sottaceti, nel curry, nell'acqua di cottura di molluschi e nei formaggi freschi. L'anice è anche alla base di liquori digestivi o aperitivi comuni in tutti i paesi del Mediterraneo. Può essere utilizzato anche per insaporire le zuppe di pesce. L'olio essenziale di anetolo regola l'attività gastrointestinale, ha attività balsamica. Stimolante in generale. I semi di anice sono diuretici e carminativi, utili come digestivo (ottima la tisana) e contro i gas intestinali. Aiutano a calmare il singhiozzo e danno sollievo nelle affezioni bronchiali.

**ANICE STELLATO** Ha gusto di anice, leggermente pepato ed è ingrediente essenziale della tipica miscela delle "5 spezie cinesi", composta da: anice stellato, pepe del Szechuan, finocchio, cannella cassia, chiodi di garofano (a volte anche il cardamomo). In Svezia si usa per aromatizzare il pane, in Francia per profumare la zuppa di pesce. Molto indicata per piatti di agnello, per la cottura della zucca, per preparare le vongole al vino bianco e per cuocere le castagne secche (con vaniglia). Come tisana, aiuta la digestione e allevia i dolori mestruali.

**CANNELLA IN STECHE E MACINATA** Viene usata per lo più in pasticceria, per profumare biscotti, creme, marmellate, cioccolato. Ottima nei dolci di frutta (specie di mele), nella panna montata, nelle meringhe, nei budini. Ideale per aromatizzare tè, punch e vin brulé. È deliziosa con le patate, nelle crespelle e per variare il sugo di pomodoro. Come pianta medicinale, ha proprietà stimolanti, digestive, antisettiche, aiuta ad abbassare colesterolo e trigliceridi, allevia i disturbi di ipertensione ed è un forte battericida.

**CARDAMOMO** Considerata la regina delle spezie, ha un aroma forte e piccante, che ricorda il limone acerbo e l'eucalipto. Molto usata nei paesi arabi, anche per preparare il famoso caffè "qahwa" (aggiungete alla polvere di caffè 2/3 semi di cardamomo e servite dolce con un po' di panna). Masticare un seme aiuta anche a purificare l'alito. Eccellente nel gelato e nel cioccolato, si usa anche per aromatizzare il pane, per rendere più delicati i ripieni a base di carni bianche, la cottura delle triglie, i dolci all'arancio. Ottimo per piatti a base di riso basmati (specie con mandorle, zafferano e spezie), pollame, lonza, manzo, agnello, gamberi, merluzzo, cipolle, zucchine, zucca, pomodori, lenticchie, spinaci. Il cardamomo ha anche proprietà terapeutiche: stimolanti, carminative, antisettiche e digestive.

**CHIODI DI GAROFANO** Analgesico e antisettico, viene spesso usato contro il mal di denti. Un arancia infilzata di chiodi di garofano profuma a lungo armadi e ambienti. Per il loro aroma dolce, caldo persistente e pungente sono ideali per dolci di frutta, panepati, biscotti, vin brulé e negli stufati. Una cipolla staccata con chiodi di garofano conferisce gusto particolare a ragu e brasati. Ottimi nelle marinade e nelle conserve, si sposano anche con cipolline e carote sott'olio o aceto. Ha l'effetto di stimolare il gusto, di alleviare l'affaticamento mentale e ha una energica azione antisettica, antinevralgica, antisiposmodica, fa bene a stomaco e intestino, riduce il gas ed è utile in caso di raffreddore.

**CORIANDOLO** Vengono utilizzate sia le foglie (dette "prezzemolo cinese") che i semi, che hanno un aroma dolce e un lieve sapore di limone. In cucina i semi sono usati per alcuni insaccati, per insaporire sughi, nelle marinade di pesce, con la selvaggina e nelle verdure sottacete, per preparare chutney e curry. Macinati con pepe e timo danno un sapore esotico al riso bollito, mentre insieme alla noce moscata esaltano il purè da accompagnare al maiale. Molto indicati anche per granchi e crostacei (con peperoncino), funghi, carciofi e fette di ananas fresco. È carminativo, dissipa i gas intestinali, tonifica il tratto digestivo e stimola l'appetito. Contiene molta vitamina C e rafforza il sistema immunitario.

**CUMINO** Ha aroma intenso, pepato, leggermente amaro ma non piccante. I semi interi si aggiungono a riso, verdure lessate, salse, spezzatini, a carni marine per barbecue, oppure macinati, con limone, nelle marinade di pollo, tacchino, maiale ed agnello. Ottimo per rendere digeribile piatti a base di cavolo, macinato su formaggi semi-morbidi, per insaporire pani e grissini e per aromatizzare l'olio extravergine (basta rosolarli un po' di semi) per condire verdure lesse o patate. Una antica ricetta araba vuole che cumino, miele e pepe (in giuste dosi!) creino un efficace afrodisiaco. Comunque il cumino stimola l'appetito, aiuta in casi di aerofagia, nausea, meteorismo e difficoltà digestive. Inoltre favorisce la secrezione lattica.

**CURCUMA** è una pianta erbacea perenne, dalla cui radice essiccata e ridotta in polvere, si ottiene la spezia, la cui intensa colorazione giallo-arancio deriva dalla curcumina in essa presente. L'aroma è molto delicato, con gusto amaro-gnolo e l'odore ricorda lo zenzero. Si impregna nella cottura lenta e si scioglie facilmente nei grassi. I migliori abbinamenti sono con uova, verdure, patate, riso, pesce e molluschi. Fa parte delle spezie che compongono il curry. La sostanza principale della curcumina, la curcumina. Ha proprietà digestive, diuretiche e disintossicanti (un uso regolare depura il sangue e tonifica il fegato). Grazie alle sue proprietà antibiotiche, protegge la flora batterica e la secrezione

della bile. In associazione con altre sostanze, si dimostra efficace nelle cure per il diabete. Inoltre, ripara la pelle dagli effetti nocivi delle radiazioni. **In base a studi recenti, la curcumina potrebbe essere utile a contrastare l'insorgere di almeno 8 tumori: colon, bocca, polmoni, fegato, pelle, reni, mammelle e leucemia. La curcumina, inoltre, protegge i neuroni dagli stress degenerativi responsabili di malattie come l'Alzheimer e il Parkinson.** Applicata sulle ferite rallenta le emorragie, sotto forma di pasta, viene spalmata su contusioni, morsi di animali, punture di insetti, ferite aperte e foruncoli.

**GINEPRO** Nell'Europa del Nor-Est è famoso per l'impiego in diversi liquori (genepre, vodka e acquevite). È un aroma indispensabile per la cacciagione da piuma, come beccacce, tordi, merli e quaglie. Si usa anche nelle marinade, nei patè, nelle salsicce, nei brodi, nei crauti e nell'anatra alla verza. Profuma il riso cotto al vapore, aromatizza alcuni formaggi valdostani e regala una nota di freschezza alla crostata di mele o di pere. Ottimo, insieme all'origano per l'arrosto di agnello. Noto per il suo potere di aiutare la digestione in caso di consumo eccessivo di cipolla e aglio: basta masticarne 2 bacche. Il ginepro svolge, inoltre, azione diuretica, carminativa e ipoglicemizzante.

**MACIS** È l'involucro, di colore rossiccio, della noce moscata. Più costoso e pregiato della sua noce, ha sapore più leggero e discreto, dai leggeri toni di cannella. Si può usare intero o spezzettato per timballi, patè, torte e focacce. Si sbriciola e macina facilmente. Si usa per besciamella, soufflés e purè; si aggiunge alle carni, ai formaggi, ai crostacei, alla frutta e alla verdura cotta. Per aromatizzare torte e biscotti (con zenzero e chiodi di garofano), macedonie, dessert e vino caldo. L'infuso di alcune schegge, messe a mollo nell'acqua, combatte la nausea, aiuta la digestione e risolve i problemi ai bronchi.

**NOCE MOSCATA** È il frutto di una specie di albicocco esotico originario delle Molucche. Deve essere usata con precauzione per il suo sapore invadente e per evitare bruciori di stomaco. Si impiega in numerose preparazioni, cocktails (come il noto Alexander a base di brandy, crema di cacao e crema di latte), nella cioccolata calda e per aromatizzare senapi e aceti. È la spezia ideale per dare sapore a piatti e salse a base di uova, pietanze che contengano formaggi (soufflé, purè di patate, besciamella), così come per le nostre reggiane paste ripiene (ad es cappelletti). Si sposa bene anche con patate e spinaci. Nella medicina tradizionale è considerata un autentico stimolante, agisce positivamente sulla digestione, purché usata con parsimonia (in dosi eccessive diventa un pericoloso allucinogeno e narcotico). Diuretica, carminativa, calma la nausea e il vomito ed è un ottimo antisettico. È un rimedio rapido e sicuro in caso di dissenteria e diarrea.

**ORIGANO SELVATICO** proveniente da Creta. Il nome origano è composto da due termini di origine greca: "oros", che significa montagna e "ganos", che significa splendore, delizia. L'origano è quindi "la gioia delle montagne", infatti, cresce nelle zone più impervie e rocciose. Come pianta medicinale, ha una storia lunga e ricca: nella medicina cinese è usato per curare febbre, vomito, diarrea, ittero e malattie della pelle. In Europa, invece, è usato per facilitare la digestione, in presenza di aerofagia, scarsa motilità intestinale, inappetenza e per curare tosse, raffreddori e febbri. In cucina è molto apprezzato, specialmente per aromatizzare pietanze cotte o crude, formaggi, insalate di pomodoro, pizze, fettine di carne alla pizzaiola, per preservare il brodo, per conservare ortaggi sott'olio e sott'aceto, nelle salse e nei liquori digestivi. Diventa anche una tisana digestiva. Meglio aggiungerlo solo a fine cottura

**PAPAVERO BLU** da non confondersi con il papavero da oppio, se ne mangiano i semini blu elettrico, il cui sapore ricorda vagamente la nocciola. Ottimi aggiunti a torte o pasticcini, sparsi su biscotti dolci o speziati, ciambelle e pane. Un pizzico di semi insaporisce zuppe e condimenti per l'insalata. Aggiunti a primi con la panna li profumano e insaporiscono. Eccellenti sulle uova all'occhio di bue, per decorare tartine e stuzzichini, o per aromatizzare polenta, frittata e dolci.

**PAPRICA DOLCE E PICCANTE** È Spezia ottenuta facendo seccare e macinando una particolare varietà di peperone, senza la parte interna bianca e i semi. L'aroma della paprika si sviluppa meglio associato nella cottura a cipolla, strutto, lardo. Evitate di cuocerla senza liquidi, perché si scotta e l'aroma cambia. È bene aggiungerla nella seconda fase delle cotture in umido, insieme ai liquidi. La paprika è protagonista della cucina ungherese, (famoso il gulasch) e dei piatti della tradizione zigena. Insaporisce ottimamente uova, pesce, pollo, minestre, zuppe, e salse a base di carne, crostacei, verdure e formaggi freschi. Deliziosa con le patate, le insalate, i piatti di riso o aggiunta alla panna acida. La paprika e i derivati del peperoncino sono apprezzati in tutto il mondo come stimolanti delle secrezioni gastriche e come disinfettanti. L'effetto piccante è dato dalla capscina, che ha anche proprietà toniche, antisettiche e stimolanti dell'apparato circolatorio, oltre a essere utilizzata per preparare pomate per il trattamento dei dolori reumatici e nevralgici

**PEPE DELLA CAYENNA** è la polvere ottenuta da un tipo di peperoncino, piccolissimo, molto buono. Su scala da 1 a 10, è piccante 8. Ideale per preparare gli involtini di acciughe e le costolette grigliate. Ottimo anche per insaporire uova, formaggi e piatti a base di mitili e crostacei. Ha proprietà toniche, antisettiche, stimolanti dell'apparato circolatorio e digerente

**PEPE NERO TELlichery** Selezione Speciale Extra Bold. Grani Giganti per intendori. Proviene dal Sud Est dell'India, dalla regione di Kerala, sulla costa di Malabar. Tra le migliori selezioni al mondo. Presenta un bouquet di spezie e legno e svariate note fresche di limone e resina. Il suo aroma rimane a lungo in bocca. Un pepe veramente elegante e gradevole. Si consiglia su tutti i piatti, ma è ideale con paste al pomodoro (specie fresco) e carni alla griglia. In particolare è perfetto con le carni rosse e i pesci grassi, come sardina, sgombrò, tonno, acciuga e anguilla. Con sughi e salse di pomodoro. Con la pizza. Con le verdure, in particolare con spinaci, cavolo rosso, lenticchie. Nelle marinade e nelle salamoie. Su formaggi freschi delicati, nelle insalate di frutta, nelle composte e negli sciroppi. Ottimo per dare un tocco in più alle confetture, in particolare di fragola, ciliegia, fico, pesca e ananas. Supremo nei dessert di cioccolato, sia creme, che mousse, che fondant, che torte.

**PEPE BIANCO SARAWAK** Selezionato a mano. Proveniente dalla Malaysia (Borneo). Pepe di un elegante color beige, dal bouquet delicato, ma potente, con note fresche e legnose e acidità delicata. Sofisticato e armonioso, di sapore meno pungente del nero, è molto indicato per pesce lessato, vongole in sauté, molluschi e crostacei in genere. Carni bianche, pollame, vitello, riso e paste con sughi bianchi. Verdure al vapore, zucca, piccoli champignons, asparagi, pomodori e fagioli. Con cannolicchi al vapore, bolliti misti, minestre delicate, uova strapazzate. Inoltre, è perfetto con le insalate e nei dessert a base di arancia e pera.

**PEPE VERDE DISIDRATATO.** Meno piccante e più aromatico del nero, con lieve nota di freschezza mentolata. Ideale per crema di carote e saltimbocca alla romana, per insaporire senapi, condimenti, conserve, salse (specie a base di panna), patè e piatti di pesce. Famosissimo il filetto al pepe verde.

**BACCHE ROSA** Il pepe rosa è conosciuto anche come "falso pepe". Leggermente piccante, dolce e resinoso, simile al ginepro, è perfetto con carni bianche, carpacci e zuppe di pesce. Ideale con il salmone, con salse bianche e per decorazione.

**PEPE DI SZECHUAN** Detto anche pepe d'anice o fagara, non è un pepe, ma una bacca, dal sapore fresco, con fragranza di anice e mentolo e note di limone. È perfetto con creme di carciofi e asparagi, carni di vitello, pesci, paste fredde, uova, funghi trifolati. Da provare anche con mousse di cioccolato, sorbetti di ananas e macedonie di frutta.

**PEPE DELLA GIAMAICA** o **PEPE GAROFANATO.** Dal sapore simile al chiodo di garofano, è ingrediente classico di tutti i brodi, si sposa con l'ananas in padella come contorno ai piatti di maiale. Ideale anche con pesce o manzo.

**PEPERONCINO "BIRD'S EYE"** a livello botanico, il chili è considerato una paprika, con nome *Caspicum Frutescens*. Il chili Bird Eye è originario del Messico ed è del tipo Tabasco (utilizzato anche per la salsa) e il pepe di Cayenna è la sua versione macinata. Come scala piccante va da 7,8,8,2 su base 10. In base alla scala Scoville (unità di misura che va dallo 0 ad un massimo di 300.000) è di piccantezza 40,000/50,000. In cucina si usa in molti piatti, tra cui riso, pasta, carni, fagioli, salse, zuppe, pesce, pizza, fino a insoliti gelati e cioccolati. Da provare nella zuppa di pesce con pomodoro e sulle insalate di mare. Per togliere il bruciore in bocca, non bere, ma mangiare pane o yogurth. Il chili è molto efficace per lenire dolori artritici e muscolari, fa bene al cuore e alla circolazione, è antidepressivo e aiuta la digestione. È vasodilatatore e anticolsterolo.

**PIMENTON DE LA VERA** È un tipico peperoncino della Regione Estremadura in Spagna. Arrivò dall'America nel 1493, insieme, e ad altri prodotti offerti da Cristoforo Colombo ai "Re Cattolici" nel monastero di Guadalupe (est dell'Estremadura). La sua diffusione è dovuta ai monaci Geronimi, del Monastero di Yuste, che durante il secolo XVI diffusero la sua coltivazione nei conventi della zona de "La Vera". Pimenton de la Vera è l'unica DOP che certifica "pimenton agrodolce, ottenuto da determinate varietà di peperone (non è un miscuglio di varietà dolci e piccanti). La caratteristica di questo peperoncino è la coltivazione tradizionale, la raccolta manuale, la macinazione in mulini di pietra e l'essiccazione a fumo su braci di legno di quercia, che conferiscono al pimenton il tipico aroma di affumicato. Ha un colore rosso brillante, un sapore intenso, penetrante con note di affumicato. Il suo utilizzo è preponderante, soprattutto nel famoso "Chorizo" spagnolo e nella produzione di insaccati. Come condimento, è eccellente con penne all'amatriciana, pasta allo speck, con il maiale in genere, con filetti di merluzzo e con le lenticchie. Ha anche effetti benefici sulla salute (prelettà antiossidanti), dimostrati scientificamente da studi recenti.

### Biscottini al parmigiano e pepe verde

Scaldate il forno a 180°. Versare 150 gr di farina e 180 gr di burro in una insalatiera e impastate fino a raggiungere una consistenza sabbiosa. Unite 100 gr di parmigiano grattugiato e 1 cucchiaino di pepe verde tritato. Formate una palla e appoggiatela su una teglia infarinata. Stendete la pasta con un mattarello tra 2 fogli di carta da forno. Ricavate ca 35 biscottini, disponeteli su 2 teglie foderate di carta da forno e cuoceteli finché non diventano croccanti e dorati (da J. Vassallo "Sale e Pepe" Guido Tommasi Editore)