

# Peperoni: storia, virtù benefiche, utilizzo e controindicazioni di un ortaggio coloratissimo e gustoso

**Autore:** Staff Siciliafan

**Data:** 01 Aprile 2014



Il **peperone**, che **Leonardo Da Vinci** [Foto Grimaldi](#) usava, essiccato e pestato, per le tinte dei suoi affreschi, appartiene alla famiglia delle Solanaceae (famiglia in cui rientrano anche le piante dei pomodori, delle patate e delle melanzane); è un **ortaggio** presente sul mercato ortofrutticolo mondiale in numerosissime varietà che differiscono tra loro, oltre che per il sapore, anche per la forma (esistono peperoni di forma allungata, di forma conica o di forma quadrata) e per il colore, che può variare dal giallo di quelli più teneri e succosi, al rosso dei peperoni dalla polpa croccante, spessa e zuccherina, al verde di quelli raccolti prima della piena maturità, che diventerebbero rossi o gialli, a seconda della varietà di peperone coltivato, se lasciati attaccati alla pianta fino alla loro

completa maturazione.

**PEPERONE OK**  
**Origine del Capricorno** **Peperone America centro-settentrionale**, il peperone venne introdotto in Europa nel '500, in seguito alla scoperta del continente americano e, insieme al pomodoro, fu il primo ortaggio rosso ad arricchire il nostro paniere dei vegetali, anche se venne impiegato inizialmente solo a scopo ornamentale. Il peperone (**Capsicum annum L.**) è una conquista "recente" nel patrimonio orticolo e gastronomico europeo. Fino al Rinascimento, questo gustoso ortaggio era sconosciuto alle popolazioni europee e fu solo con la scoperta dell'America, da cui proviene, che fece il suo ingresso sulle nostre tavole, colorandole. Il primo a parlare di peperoni fu proprio **Cristoforo Colombo**, che nel suo diario, parlando dell'isola di Haiti, scrisse: *"i miei uomini vi trovarono molti aji che gli Indigeni usano come fossero pepe e che vantano maggiori pregi del nostro, perchè esso può considerarsi vera e propria pietanza per chi riesca a sopportarne il sapore assai forte. Niuno là mangia senza il condimento di questo aroma"*.

## PEPERONE 1

In Europa l'ortaggio venne chiamato col termine botanico di Capsicum, che ha due possibili derivazioni: può derivare **dalla parola latina capsula**, che significa "scatola", alludendo alla forma caratteristica del frutto che è una bacca cava e vuota all'interno, oppure **dalla parola greca "kopto"**, che significa "mordere avidamente". Il peperone è un ortaggio ipocalorico (ha solo 20 kcal per etto), **composto per il 90% di acqua e per il restante 10% da zuccheri semplici e fibre**, mentre sono quasi assenti proteine e grassi. E' molto **ricco di betacarotene** (soprattutto nelle varietà di colore rosso e giallo), con proprietà protettive di pelle e vista, e soprattutto di **vitamina C**, con azione antiossidante e immunitaria. Poichè la vitamina C è termolabile, per beneficiarne al massimo bisognerebbe consumare i peperoni crudi, magari aggiunti a julienne nelle insalate. Contenendo vitamina C, i peperoni sono particolarmente indicati nella difesa dei radicali liberi, nell'assorbimento del ferro, nel mantenimento della consistenza del collagene (e quindi di tessuti come pelle, muscoli e tendini; mentre le altre vitamine contribuiscono al mantenimento di un ottimo stato delle difese immunitarie (**vitamina E**) e della vista (**vitamina A**).

**PEPERONE OK**  
**Benefici** I nutrienti contenuti nei peperoni contribuiscono a rafforzare i vasi sanguigni, migliorare l'azione antiinfettiva e stimolare l'appetito. Questi ortaggi sono una **buona fonte sali minerali**, tra cui potassio, fosforo, magnesio, rame, zinco, ferro e sodio e hanno un contenuto piuttosto elevato di fibre... tutte caratteristiche che li rendono diuretici e depurativi, dissetanti e remineralizzanti, ideali quindi nel periodo estivo per combattere l'afa e ripristinare l'equilibrio idrosalinico dell'organismo. I **flavonoidi e la capsaicina** rendono il peperone un ortaggio utile nel contrastare le malattie cardiache e l'accumulo eccessivo di colesterolo nel sangue, mentre, grazie alla **luteonina**, un flavonoide contenuto anche in finocchi e sedano, ha notevoli proprietà antinfiammatorie, proteggendo le cellule del cervello, rallentandone l'invecchiamento e migliorando memoria e lucidità.

**PEPERONE 1**  
**Cuocere** In insalate, in pinzimonio o nella bagna caoda (tipico piatto piemontese a base di acciughe dove vengono intinte verdure), sotto forma di peperonata, arrostito alla brace, ripieno, fritto, con i suoi molteplici colori è un vero e proprio inno alla gioia e una tentazione del palato. Quando acquistate i peperoni, verificate che siano lucidi, sodi, privi di ammaccature, dalla pelle liscia e ben tesa, con picciolo ben attaccato e teso. Quelli crudi possono essere **conservati in frigo, nello scomparto delle verdure, per 3-4 giorni, oppure sono ottimi sott'olio o sott'aceto**. Occorre tuttavia prestare particolare attenzione al consumo di questi vegetali nel caso di ulcera gastroduodenale e gastroenterocolite, in quanto essi risultano di difficile digestione. Inoltre se ne sconsiglia il consumo nei bambini, in quanto la capsaicina contenuta nei peperoni irrita le mucose. Come avviene nella maggior parte dei casi, il peperone ha proprietà benefiche ma comporta anche rischi associati alla sua ingestione, pertanto è consigliata una dieta varia e

bilanciata per usufruire al meglio delle qualità nutrizionali di quest'alimento.

Caterina Lenti

MeteoWeb

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/peperoni-storia-virtu-benefiche-utilizzo-controindicazioni-ortaggio-coloratissimo-gustoso/>

Generato il 11/06/2026