**Szczypta wiedzy o pieprzach**

**Pieprz to, obok soli, najbardziej znana przyprawa na całym świecie i stosowana w niemal każdej kuchni. Nie tylko podkreśla smak potraw, ale ma też właściwości prozdrowotne, dlatego po młynek z czarnymi ziarnami warto sięgać jak najczęściej. A co z innymi wersjami kolorystycznymi? Marka Appetita podpowiada, jak ich używać i jak uratować zbyt pieprzne dania!**

„**Król przypraw – jego wysokość Pieprz!”**

Pieprz od setek lat króluje w kuchniach całego świata. Pozyskiwany jest z małych jagódek, atrakcyjnej rośliny *piper negri*, której pnącza mogą sięgać nawet na wysokość 15 metrów. Dojrzewa od 2 do 5 lat, a potem owocuje ok. 20 – 40. Różne rodzaje przyprawy uzyskuje się za pomocą zbierania jagód etapami ich rozwoju. Pochodzi z tropikalnych krajów, dlatego potrzebuje dużo ciepła i wilgoci. Niegdyś, przez egzotyczny charakter, pieprz był drogi, dlatego uchodził za rarytas magnaterii i królów, i jako „czarne złoto” stanowił środek płatniczy. Cenowo stał się znacznie bardziej przystępny, gdy pojawiła się możliwość podróżowania drogą morską do Indii i obecnie jest uprawiany oraz używany na szeroką skalę.

Za charakterystyczny, palący smak pieprzu odpowiada jej składnik - piperyna. Naukowcy udowodnili, że ma ona dobroczynny wpływ na ludzki organizm. Wykazuje właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne, poprawia koncentrację a nawet… wspiera walkę z depresją! Dodatkowo pozytywnie działa na krążenie, więc może być traktowana jako jeden z afrodyzjaków.

**Kilka sposobów na zmniejszenie pikantności potrawy**

Istnieją kulinarne triki, które pozwolą „uratować” zbyt pieprzne danie. Przeciwieństwa przyciągają się również w kuchni, dlatego by zniwelować ostrość potrawy warto dodać do niej słodki składnik np. łyżkę miodu czy cukru. Smak pieprzu pomaga zneutralizować starta surowa marchewka czy ziemniak. Świetnie sprawdzi się też łyżka śmietany lub jogurtu. Jeśli to nie pomoże, to można spróbować dodać czegoś kwaśnego - kilka kropel soku z cytryny lub octu. Dobrym patentem jest również… dodanie kolejnej porcji składników dania, oczywiście z pominięciem pieprzu. W ostateczności można, wzorem kuchni meksykańskiej, indyjskiej czy gruzińskiej, podać do posiłku napoje neutralizujące pikantność. Tu świetnie sprawdzi się koktajl mleczny, kefir, ajran czy bardzo słodka herbata. Należy pamiętać, aby nie popijać ostrych potraw wodą, by nie zintensyfikować nieprzyjemnych odczuć.

**Pieprz… nie tylko w kuchni**

Ziarenka tej przyprawy nie tylko dodają pełni smaku, aromatu i finezji daniom, ale są też nieocenionym pomocnikiem w walce z chorobami, podczas prac domowych czy… rzucania palenia.

 Czarny pieprz dodany do inhalacji pomoże przy uporczywych dolegliwościach ze strony układu oddechowego, wesprze też walkę z bólem głowy. Przyniesie ulgę osobom rzucającym palenie. Wystarczy nasączyć wacik kilkoma krokami pieprzowego oleju i wąchać go, gdy pojawia się głód nikotynowy. Pieprze czarny i ziołowy sprawdzają się jako naturalne środki odstraszajace mrówki. Robotnice nie lubią ich zapachów, więc wybraną przyprawę należy rozsypać w miejscu ich występowania. Łyżeczkę zmielonego pieprzu czarnego można dodać do prania. Taki zabieg sprawi, że ubrania dłużej zachowają intensywne kolory, a także spowolni proces blaknięcia tkanin.

Małe ziarenka są pomocne podczas domowych rytuałów pielęgnacyjnych. Ze świeżo zmielonego pieprzu można uzyskać wygładzający peeling – wystarczy wymieszać łyżeczkę przyprawy z łyżeczką jogurtu naturalnego. Dla poprawienia kolorytu skóry warto przygotować maseczkę na bazie pieprzu, miodu i ubitego białka. Do przyrządzenia wcierki na porost włosów potrzebna jest mikstura z oliwy z oliwek i zmielonych nasion przyprawy.

**Rodzaje pieprzu:**

**Pieprz czarny**

Najpopularniejszy i najczęściej stosowany rodzaj pieprzu. Jego chakrakterystyczne czarne ziarenka to efekt wysuszenia niedojrzałych jagód pieprzu. Ma palący smak i ostry zapach. Przyprawę w ziarnach dodaje się na początku gotowania do zup, bulionów i marynat, na jego bazie powstaje też nalewka – tzw. pieprzówka. Pieprz mielony natomiast jest dodawany pod koniec pichcenia do różnego rodzaju potraw: mięs, wędlin, pasztetów, ryb, sałatek, dań z warzyw i jaj, sosów itd.

**Pieprz biały**

Smakiem przypomina pieprz czarny, ale jest jego delikatniejszą, subtelniejszą odmianą. W odróżnieniu od swojego ciemnego kuzyna, zawiera też mniej piperyny i pachnie bardziej intensywnie. Pieprz biały uzyskuje się z dojrzałych jagód, których pozbawione otoczki, nagie nasionka poddaje się suszeniu na słońcu aż do uzyskania jasnego koloru. Przyprawa idealnie nadaje się do dań z drobiu, ryb, jaj, serów, zup i jasnych sosów (np. beszamelowego). Dodawany jest również do deserów. Stosuje się go na końcu przyrządzania.

**Pieprz zielony**

Otrzymuje się go z niedojrzałych ziaren jagód. Poddaje się je zabiegowi suszenia poprzez działanie niskich temperatur, dzięki czemu zachowują swój zielony kolor. Pieprz zielony ma wyszukany i wyrazisty aromat, a jego smak jest słodkawy, świeży i lekko ziołowy, dzięki czemu nadaje potrawom nieco egzotycznego charakteru. Doskonale współgra z ciemnymi mięsami i sosami. Świetnie podkreśla smak potraw duszonych, zup i ryb, pasuje też do dań inspirowanych kuchnią Dalekiego Wschodu.

**Pieprz kolorowy ziarnisty**

Pieprz kolorowy to kompozycja pieprzu czarnego, zielonego i białego, dodatkowo wzbogacona o czerwone ziarna, które charakteryzują się słodko-pikantnym smakiem. Połączenie ostrzejszych i łagodniejszych nut smakowych tworzy niepowtarzalny charakter przyprawy. Ta aromatyczna i kolorowa mieszanka dodaje smaku mięsnym daniom, a także zupom, warzywom, sałatkom i sosom. Z powodzeniem służy również jako element dekoracji potraw.

**Pieprz cayenne**

Choć nazwa może być myląca, to pieprz cayenne (kajeński) jest produkowany z… papryki. Nazywany jest tak ze względu na intensywnie ostry smak i niebywałą pikanterię. Najlepiej komponuje się z różnymi rodzajami mięs. Świetnie zaostrza smak dań z grilla, zapiekanek i makaronów. Nadaje potrawom prawdziwie ognistego charakteru, dlatego należy stosować go z umiarem.

**Pieprz ziołowy**

Pieprz ziołowy tak naprawdę nie jest... pieprzem. Nie zawiera go w składzie, a nazwę zawdzięcza ostremu i charakterystycznemu smakowi oraz unikalnemu aromatowi. To niezwykle pachnąca mieszanka ziół i przypraw, która pasuje do wielu różnych posiłków - zarówno mięsnych, jak i wegańskich, a w szczególności do dań z kapusty. Dodaje charakteru surówkom i sałatkom, a ponadto świetnie podkreśla walory zup (szczególnie grochowej oraz kapuśniaku). Potrawy mięsne należy przyprawiać im na początku obróbki, a pozostałe pod koniec przyrządzania. Pieprz ziołowy jest łagodniejszy w smaku od tradycyjnego pieprzu czarnego.