

Zwarte peper onder de loep

Iedereen kent ongetwijfeld zwarte peper. Wie heeft het niet in zijn keukenkastje staan? Veel mensen doen zwarte peper bijna gedachteloos of standaard in het eten en wie chique wil doen, is in het bezit van een pepermolen met zwarte peperbolletjes of zelfs een mengsel van bontgekleurde peperkorrels. We gaan deze specerij, die we allemaal kennen maar waar we toch zo weinig over weten, eens nader bekijken.

Er zijn in Nederland diverse spreekwoorden met zwarte peper die iets zeggen over de eigenschap van deze specerij, zoals “iemand naar het peperland sturen” (iemand ver weg willen sturen), “het is peperduur” (het is heel erg duur), “een gepeperde rekening” (een hoge rekening), of “hij heeft peper in zijn gat nodig” (hij heeft aansporing nodig) Peper staat er dus bekend om dat het van verre komt, het duur is (was) en dat het heet is.

Peper is een van de oudste specerijen en vindt zijn oorsprong duizenden jaren geleden in Malabar, een gebied aan de westkust van Zuid-India, nu beter bekend als de provincie Kerala. Door duizenden jaren cultivering is het niet duidelijk of de oorspronkelijke soort nog bestaat. Ruim tweeduizend jaar geleden bereikte peper Zuidoost-Azië en het wordt sinds die tijd in Maleisië en Indonesië verbouwd. In de laatste decennia van de 20^e eeuw steeg de wereldwijde productie van peperproducten, voornamelijk in Thailand, Vietnam, China en Sri Lanka. In de laatste 30 jaar wordt de grootste hoeveelheid peper in Brazilië verbouwd en verkocht. Als we kijken naar de wereldhandel, verdient de zwarte peper de titel “De koning der kruiden”, omdat het het meest bekend is en van alle specerijen het meest wordt verkocht.



De Latijnse naam van zwarte peper is *Piper nigrum*. In het Hindi bekend als Kali Mirch of Gol Mirch en in het Sanskriet als Maricha, wat ook een naam voor de zon is. Deze naam verwijst naar de enorme hoeveelheden zonne-energie die in het kleine vruchtje van de peperplant zouden zijn opgeslagen. De peperplant is een slingerplant die maximaal 15 meter hoog kan worden. Hij groeit in de schaduw. De plant heeft veel vocht nodig en een hoge temperatuur. De plant draagt bessen van ongeveer 5 mm groot, die in trossen van ongeveer 12 cm lang, zoals aalbessen, groeien. De zwarte, witte en groene peper zijn alle afkomstig van dezelfde plant. De aren van de vrucht zijn klaar voor de oogst van zwarte peper wanneer de vruchtjes uitgegroeid zijn en rijp beginnen te worden en geel verkleuren. Ze worden één dag gefermenteerd, waarna ze in de zon worden gedroogd tot ze verschrompeld en zwart zijn.

De naam “peper” is afgeleid van de Griekse stam “pept”, wat verteren of koken betekent. Dit geeft een goede indicatie van de toepassingsgebieden van peper binnen de ayurveda, waar het als volgt wordt gedefinieerd: de guna's zijn scherp, droog en licht, de smaak (rasa) is katu (prikkelend en scherp) en de potentie virya (heet). Hieruit volgt dat peper kan worden ingezet waar er extra hitte nodig is voor de spijsvertering of waar een overvloed aan kapha verbrand moet worden. Zwarte peper is erg verhitend en helpt een teveel aan vata en kapha in het lichaam te verlagen. Maar voorzichtigheid is geboden bij pitta, aangezien de pittadosha zelf al zoveel van het element vuur vertegenwoordigt. Het gebruik van zwarte peper kan problemen opleveren bij bijvoorbeeld ontstekingsverschijnselen in het spijsverteringskanaal. Toch kan zwarte peper ook bij een aantal pitta-klachten goed worden ingezet: het jaagt pitta als het ware

over de top, bijvoorbeeld intern bij koorts en extern bij brandwonden en huiduitslag (in de vorm van medicinale ghee met daarin zwarte peper verwerkt). Bij koorts is de agni uit het spijsverteringskanaal verhuisd naar de huid. De hete potentie van zwarte peper ondersteunt de agni in de darmen, waardoor ama beter verbrand kan worden en de koorts sneller daalt.

Zwarte peper is geïndiceerd bij een zeer groot aantal aandoeningen en symptomen. Hieronder volgt een greep uit de aandoeningen waarbij zwarte peper zijn diensten kan bewijzen. Het is een uitstekend middel bij het stimuleren van een trage of zwakke spijsvertering en verhoogt de eetlust. Het is in staat grotere hoeveelheden ama in het spijsverteringskanaal te verbranden en werkt als antacidum. Zwarte peper stimuleert de bloeddoodstroming en kan ingezet worden bij anemie en diabetes, obstipatie, diarree en aambeien. Het heeft een ontstekingsremmende en pijn dempende werking, hetgeen ook van nut is bij de externe toepassing bij bijvoorbeeld zweren en puisten, maar ook bij verkoudheid en droge hoest. Ook heeft het een positieve werking op ademhalings- en hartproblemen. In de vorm van tabletten is zwarte peper vanuit ayurvedisch oogpunt ook een remedie voor cholera, malaria en syfilis. De combinatie van zwarte peperpoeder en zout is een excellente tandpasta ter voorkoming van cariës, slechte adem en pijnlijk tandvlees en kiespijn. Een kleine hoeveelheid zwarte peper in combinatie met een kleine hoeveelheid verse gember is goed ter behoud van gezondheid van de prostaat en het in balans houden van de prostaat. Verwerkt in medicinale ghee kan het helpen bij verstopte sinussen, hoofdpijn en zelfs bij epileptische aanvallen. Een onderzoek in 1993 door The Nicotine Research Laboratory (151-S), V.A. Medical Center, Durham, heeft uitgewezen dat inhalatie van zwarte peperextract een positieve werking heeft op ontweningsverschijnselen bij rokers. Een goed beschreven onderzoek gepubliceerd in the Cancer Letter van augustus 1993 wees uit dat het gebruik van zwarte peper in het dieet gedurende 20 dagen de functie van de lever-detoxificatiesystemen verbeterde, dat het bloed minder ama bevatte en dat het algemeen immuunsysteem was versterkt. Het Department of Biochemistry, Annamalai University, Annamalai Nagar, Tamilnadu, India heeft in onderzoek in 2004 uitgewezen dat zwarte peper de oxidatieve stress bij een vetrijk dieet kan verminderen.



In de ayurveda worden al eeuwenlang verschillende soorten peper aan complexpreparaten toegevoegd om de synergistische werking van het preparaat te versterken. Het bekendste kruidmengsel binnen de ayurveda om ama te vermijden of te verwijderen is Trikatu, een combinatie van zwarte peper, pippali en gemberpoeder in gelijke hoeveelheden. Trikatu (“drie hete specerijen”) werkt op een meer gebalanceerde wijze dan alleen zwarte peper: het verbetert de bloeddorstrooming en reinigt het maag-darmkanaal. Trikatu wordt ingezet bij obesitas omdat ophoping van ama de oorzaak van de obesitas is. Hierbij wordt de agni verhoogd, de opgehoopte ama wordt verbrand en de srota’s gedeblokkeerd. Het stimuleert het metabolisme in de weefsels en dringt diep in de weefsels door. Verder versterkt Trikatu de werking van andere kruiden waaraan het in kleine hoeveelheden is toegevoegd. Een goed voorbeeld hiervan is te vinden in ayurvedische Guggulu-preparaten die vaak bedoeld zijn voor dieper gelegen lichaamsweefsels zoals zenuwen, botten en gewrichten. In Yograj vindt men naast gember ook piper nigrum, piper longum en piper chaba aan. Deze specerijen hebben een belangrijke functie in de deblokkerende werking op het lymfestelsel, de spieren en de gewrichten. Voor een vergelijkbaar effect op de gewrichten, kan het Guggulu-preparaat Kishore worden ingezet. Ook Kisol bevat de verhittende Trikatu-specerijen, maar hier worden ze in evenwicht gehouden door Guduchi, een kruid met een uitgesproken anti-pitta werking. (Guduchi werkt ook door op de huid, wat dit middel ook geschikt maakt voor huidklachten.) De pepers helpen in dat geval bij meer doorstroming in en reiniging van de huidweefsels. Kanchnaar is een Guggulu-preparaat dat zich richt op goedaardige gezwellen in de diepere weefsels. Weer worden in dit preparaat gember, zwarte peper en piper longum gebruikt die in staat zijn in deze weefsels door te dringen en daar het metabolisme te stimuleren en bepaalde toxines te verbranden. Andere voorbeelden van preparaten waar zwarte peper in verwerkt is en die voornamelijk op het maag-darmkanaal werken, zijn: Avirayur, Chitrak vati, Santil, Gasex en Sudak.

Samenvattend kunnen we zeggen dat zwarte peper een belangrijke rol speelt in de ayurvedische farmacologie. De speciale werking van pepers is gebaseerd op de hoge aanwezigheid van het vuurelement in deze specerij, dat in staat is de agni in het lichaam te ondersteunen en te versterken. Tevens helpen zij, door hun vuurkracht, snel en diep in alle weefsels door te dringen en als katalysator voor andere kruiden te dienen, door deze mee te nemen naar dieper gelegen weefsels en daar hun werking te versterken. Zwarte peper kan ook doelgericht als monopreparaat worden ingezet, maar enige voorzichtigheid is daarbij geboden bij mensen met een uitgesproken pitta constitutie, evenals bij pitta aandoeningen.

Gebruikte literatuur/websites:

Birgit Heyn - Die sanfte Kraft der indischen Naturheilkunde

L.D. Kapoor - Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants

Pubmed

Vaidya V.M. Gogte - Ayurvedic Pharmacology & Therapeutic Uses of Medicinal Plants

Vasant Lad & David Frawley -The Yoga of Herbs

Vasant Lad en Dr. David Frawley - Ayurveda en kruiden;

Ed. Elisabeth M. Williamson - Major Herbs of Ayurveda

A. Zoller/ H. Nordwig - Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

Monique Darda

Ayurvedic practitioner i.o.

25-02-2009