

La especia que está presente en cada cocina

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в Пловдив

Дата: 14.06.2021 *Брой:* 6/2021



El pimiento es un cultivo hortícola importante valorado por sus buenas cualidades nutricionales, dietéticas y gustativas. Estas están determinadas por su contenido de azúcares, ácidos, sales minerales, vitaminas y sustancias pécticas. Se ha establecido que los frutos rojos del pimiento contienen de 300 a 450 mg de rutina, que tiene actividad de vitamina P y es particularmente eficaz en casos de hipertensión arterial y para la cicatrización de heridas.

El pimiento pertenece a la familia de las solanáceas (*Solanaceae*). Bajo nuestras condiciones climáticas es una planta anual, mientras que en los países de las regiones tropicales se desarrolla como una especie perenne. Se clasifica como un cultivo hortícola termófilo. Los mejores predecesores para él son hortalizas de la familia de las

fabáceas (*Fabaceae*) y de la familia de las cucurbitáceas (*Cucurbitaceae*). El pimiento no tolera ser cultivado después de sí mismo, ni después de tomate y berenjena, cultivos de la misma familia. En nuestro país se han establecido las siguientes direcciones de producción: **producción temprana de pimiento al aire libre, producción de pimiento de media estación al aire libre y producción de pimiento rojo para molienda.**

Difícilmente hay otra hortaliza que aparezca tan a menudo en nuestra mesa como el pimiento. Las formas en que puede prepararse son muchas y diversas, de modo que puede estar presente en nuestro menú casi todo el año. Se consume en todas sus formas – desde fresco hasta en conserva y congelado, pasando por seco y finamente molido en polvo.

Existen decenas de cultivares con diferentes colores, tamaños y formas. Algunos se cultivan únicamente con fines ornamentales y a menudo los vemos en floristerías. Todos son inicialmente verdes, pero solo algunos de ellos conservan este color después de madurar. El resto cambia y se vuelven amarillos, blancos, naranjas, rojos, morados. Hay cultivares destinados específicamente para pimiento rojo para molienda.

El pimentón es una de las *especias más queridas y ampliamente utilizadas en la cocina búlgara*. Mucha gente considera que es solo una especia culinaria ordinaria, pero resulta ser increíblemente beneficiosa para la salud. Ayuda en la lucha contra los resfriados, el sobrepeso, el colesterol y los triglicéridos altos, el azúcar alto en sangre, la anemia y otros. En nuestro país difícilmente hay un plato o *guiso tradicional* al que no se le añada pimentón. Característico del sabor que aporta esta especia es su matiz ligeramente dulce, lo que la hace extremadamente adecuada para sazonar platos de verduras, pollo, cerdo y ternera, e incluso pescado. En los últimos años el pimentón ahumado se ha vuelto muy popular, aportando un sabor único a los platos.

No se conocen muchos detalles sobre la historia de la especia, pero el **pimentón dulce** fue el primero en entrar en uso. En Europa el pimentón no llegó desde Oriente, sino desde Portugal. En el país de las naranjas y el vino fino el pimentón llegó en el siglo XVI, cuando las carabelas portuguesas trajeron la especia desde México. Sus cualidades gustativas fueron inmediatamente muy apreciadas, y era una especia extremadamente cara, alcanzando el precio de la pimienta negra. Más tarde el científico húngaro Albert Szent-Györgyi, al analizar pimentón molido, encontró un alto contenido de vitamina C en él. Este descubrimiento le valió el Premio Nobel en 1937.

Existen cultivares especiales utilizados para la producción de pimentón para molienda. Se caracterizan por un pericarpio más delgado, que se seca fácilmente. Tienen un mayor contenido de sustancias colorantes, que se miden en unidades ASTA. La Norma Estatal Búlgara prevé cinco grados de calidad del pimentón. El objetivo de los programas de mejora en el Instituto de Investigación de Cultivos Hortícolas Maritsa en Plovdiv es crear

cultivares de pimentón para molienda con un contenido de pigmento superior a 200 unidades ASTA y preservarlos durante el almacenamiento en condiciones de almacén hasta por un año. Combina bien con albahaca, jengibre, orégano, canela, pimienta negra, comino, ajo y cebolla.

En la cocina moderna se utiliza una amplia variedad de especias. Estas pueden ser mezclas picantes, productos individuales o sus partes, preparados para su uso. Hay especias brillantes. Hay especias picantes. Hay aditivos alimentarios que combinan riqueza de sabor, una sensación picante y muchas propiedades beneficiosas. El pimentón molido puede clasificarse precisamente entre tales especias. Se le llama el "dios del fuego" y el "oro rojo", y participa en numerosas recetas – sopas, salsas, platos de verduras y carne.

El pimentón es una **especia** en forma de polvo o pequeños copos obtenidos al moler o triturar pimientos rojos secos. Junto con los condimentos más tradicionales – la **sal** y el **azúcar**, es la especia más extendida en la cocina mundial. Aporta a los platos su característico aroma ligeramente dulce, que se libera completamente durante el tratamiento térmico. Este debe ser corto y moderado, porque a alta temperatura los azúcares que contiene se queman y su sabor se vuelve amargo.

El pimentón es de dos tipos según su sabor – picante y dulce.

El pimentón picante (chile, cayena) se prepara a partir de pimientos picantes maduros y se utiliza para hacer platos y salsas picantes. **Los pimientos picantes contienen el alcaloide capsaicina**. Es un compuesto natural poderoso que afecta a los genes relacionados con los niveles de azúcar en sangre y bloquea las enzimas que lo descomponen. Puede mejorar la tolerancia a la insulina. Se ha demostrado que ayuda a prevenir formaciones malignas, infartos, úlceras y otras enfermedades gastrointestinales.

El pimentón dulce se obtiene de pimientos rojos dulces y aporta un sabor ligeramente dulce a los platos. Es una de las especias más extendidas. Colorea los platos en un agradable color que va del naranja al rojo terracota. A veces se utiliza para espolvorear varios productos, pero entonces su aroma no se libera completamente y el efecto logrado es más estético que gustativo.

La comprensión tradicional búlgara del pimentón es algo más compleja y depende del método de su preparación. Lo que ahora llamamos pimentón dulce solía ser llamado por los antiguos búlgaros pimiento "suave". Necesariamente se muele finamente en polvo. El pimiento suave se usaba tradicionalmente principalmente para espolvorear sobre pan ritual, pan, queso, ensaladas. Hoy en día se usa con mayor frecuencia el llamado pimiento "dulce".

El pimentón picante molido se divide en tres tipos:

- **rojo ligeramente picante** – una mezcla de suave con picante, también molido en polvo. En el pasado este era el pimentón tradicional de los búlgaros, utilizado para aromatizar alimentos;
- **rojo picante** – puede ser molido en polvo o triturado (molido en copos más gruesos). Este tipo se considera análogo a la cayena norteamericana.
- **rojo muy picante** – casi siempre solo triturado, y no finamente molido. El tipo fuertemente picante se considera análogo al chile mexicano y sudamericano.

Los beneficios del pimentón para el cuerpo humano son muchos. El pimentón picante es una excelente fuente de vitamina A. También es una buena fuente de vitamina B6, vitamina C, vitamina K, manganeso y fibra dietética. El pimentón picante mejora los procesos metabólicos y acelera la expulsión de moco. Se sabe que la capsaicina, que determina el sabor picante, es un poderoso analgésico y ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

El pimiento tiene la propiedad de proporcionar calor adicional al cuerpo, mejorar la circulación sanguínea y facilitar su entrega a áreas más distantes del cuerpo. Como es muy rico en fibra y minerales beneficiosos, es una especia adecuada para todo tipo de dietas para perder peso.

Durante los resfriados y la gripe el cuerpo tiene una necesidad aumentada de **vitamina C**, y el pimentón es una excelente manera de suministrar este valioso antioxidante. Según el Dr. Serhat Koran del Hospital Universitario Medipol, 1 g de pimentón molido contiene más vitamina C que el jugo de 4 limones. Es beneficioso durante la enfermedad porque tiene buenas propiedades estimulantes del apetito. La pérdida de apetito es un problema importante durante la enfermedad, ya que el cuerpo necesita obtener nutrientes importantes que lo ayuden a enfrentar el problema más rápidamente.

El alto contenido de **carotenoides en el pimentón**, como la vitamina A y la zeaxantina, determina el efecto beneficioso de la especia en la salud ocular. Se sabe que la vitamina A protege contra la ceguera macular y la degeneración macular, mientras que la zeaxantina a su vez reduce el riesgo de infecciones oculares, pero también protege contra diversas enfermedades infecciosas y ciertos problemas respiratorios.

Se cree que el pimentón puede mejorar la calidad del sueño. Esto se debe a la vitamina B6 que contiene, que estimula la producción de la hormona melatonina, responsable de mantener un ciclo de sueño saludable.

Otro beneficio para la salud atribuido al pimentón es la reducción de las varices superficiales. También ayuda a entregar más oxígeno a los folículos pilosos, estimulando así el crecimiento del cabello y al mismo tiempo fortaleciéndolo, previniendo la caída del cabello.

El pimentón dulce mejora la digestión al aumentar la secreción de saliva y ácidos gástricos, que a su vez descomponen los alimentos más rápidamente y ayudan a una provisión más rápida de los nutrientes necesarios para la energía del cuerpo.

Hay muchos beneficios del consumo regular de pimentón, así que no pierdas la oportunidad de sazonar tus platos con él. Elige un producto de alta calidad para beneficiarte al máximo de sus ventajas culinarias y para la salud.

Sin embargo, el consumo excesivo de alimentos picantes puede provocar úlcera y gastritis, así que ten cuidado con el uso del pimentón picante.