

O tempero que está presente em todas as cozinhas

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



O pimentão é uma importante cultura hortícola valorizada por suas boas qualidades nutricionais, dietéticas e de sabor. Estas são determinadas pelo seu conteúdo de açúcares, ácidos, sais minerais, vitaminas e substâncias pecticas. Está estabelecido que os frutos vermelhos do pimentão contêm de 300 a 450 mg de rutina, que tem atividade de vitamina P e é particularmente eficaz em casos de hipertensão arterial e para a cicatrização de feridas.

O pimentão pertence à família Solanaceae (*Solanaceae*). Sob nossas condições climáticas é uma planta anual, enquanto nos países das regiões tropicais desenvolve-se como uma espécie perene. É classificado como uma

cultura hortícola termofílica. Os melhores antecessores para ele são hortaliças da família Fabaceae (*Fabaceae*) e da família Cucurbitaceae (*Cucurbitaceae*). O pimentão não tolera ser cultivado após si mesmo, nem após tomate e berinjela, culturas da mesma família. Em nosso país, foram estabelecidas as seguintes direções de produção: **produção precoce de pimentão em campo**, **produção de pimentão de meia estação em campo** e **produção de pimentão vermelho para moagem**.

Difícilmente há uma hortaliça que apareça tão frequentemente em nossa mesa quanto o pimentão. As maneiras pelas quais pode ser preparado são muitas e diversas, de modo que pode estar presente em nosso cardápio quase o ano todo. É consumido em todas as formas – desde fresco até enlatado e congelado, passando por seco e finamente moído em pó.

Existem dezenas de cultivares com diferentes cores, tamanhos e formas. Algumas são cultivadas apenas para fins ornamentais e frequentemente as vemos em floriculturas. Todas são inicialmente verdes, mas apenas algumas delas mantêm essa cor após o amadurecimento. As demais mudam e tornam-se amarelas, brancas, laranjas, vermelhas, roxas. Existem cultivares destinadas especificamente para pimentão vermelho para moagem.

A páprica é uma das *especiarias mais amadas e amplamente utilizadas na culinária búlgara*. Muitas pessoas consideram-na apenas uma especiaria culinária comum, mas ela acaba sendo incrivelmente benéfica para a saúde. Ajuda na luta contra resfriados, excesso de peso, colesterol e triglicérides altos, açúcar elevado no sangue, anemia e outros. Em nosso país, dificilmente há um prato ou *guisado tradicional* ao qual a páprica não seja adicionada. Característico do sabor conferido por esta especiaria é seu leve nuance adocicado, o que a torna extremamente adequada para temperar pratos de vegetais, frango, carne de porco e bovina, e até peixe. Nos últimos anos, a páprica defumada tornou-se muito popular, conferindo um sabor único aos pratos.

Não muitos detalhes são conhecidos sobre a história da especiaria, mas a **páprica doce** foi a primeira a entrar em uso. Na Europa, a páprica não foi trazida do Oriente, mas de Portugal. No país das laranjas e do vinho fino, a páprica chegou no século XVI, quando as caravelas portuguesas trouxeram a especiaria do México. Suas qualidades de sabor foram imediatamente muito apreciadas, e era uma especiaria extremamente cara, atingindo o preço da pimenta-preta. Mais tarde, o cientista húngaro Albert Szent-Györgyi, ao analisar a páprica moída, encontrou um alto teor de vitamina C nela. Esta descoberta rendeu-lhe o Prêmio Nobel em 1937.

Existem cultivares especiais usadas para a produção de páprica para moagem. Elas são caracterizadas por um pericarpo mais fino, que seca facilmente. Têm um maior conteúdo de substâncias corantes, que são medidas em unidades ASTA. A Norma Estatal Búlgara prevê cinco graus de qualidade da páprica. O objetivo dos

programas de melhoramento no Instituto de Pesquisa de Culturas Hortícolas Maritsa, em Plovdiv, é criar cultivares de páprica para moagem com um teor de pigmento superior a 200 unidades ASTA e preservá-las durante o armazenamento em condições de depósito por até um ano. Combina bem com manjerição, gengibre, orégano, canela, pimenta-preta, cominho, alho e cebola.

Uma ampla variedade de especiarias é usada na culinária moderna. Estas podem ser misturas picantes, produtos individuais ou suas partes, preparados para uso. Há especiarias brilhantes. Há especiarias quentes. Há aditivos alimentares que combinam riqueza de sabor, uma sensação picante e muitas propriedades benéficas. A páprica moída pode ser classificada precisamente entre tais especiarias. É chamada de "deus do fogo" e "ouro vermelho", e participa de inúmeras receitas – sopas, molhos, pratos de vegetais e carne.

A páprica é uma especiaria na forma de pó ou pequenos flocos obtidos pela moagem ou trituração de pimentões vermelhos secos. Juntamente com os condimentos mais tradicionais – sal e açúcar, é a especiaria mais difundida na culinária mundial. Confere aos pratos seu característico aroma ligeiramente adocicado, que é totalmente liberado durante o tratamento térmico. Este deve ser curto e moderado, porque em alta temperatura os açúcares nela queimam e seu sabor torna-se amargo.

A páprica é de dois tipos de acordo com seu sabor – picante e doce.

A páprica picante (chilli, caiena) é preparada a partir de pimentas picantes maduras e é usada para tornar pratos e molhos apimentados. **As pimentas picantes contêm o alcaloide capsaicina.** É um composto natural poderoso que afeta genes relacionados aos níveis de açúcar no sangue e bloqueia as enzimas que o decompõem. Pode melhorar a tolerância à insulina. Está comprovado que ajuda a prevenir formações malignas, ataques cardíacos, úlceras e outras doenças gastrointestinais.

A páprica doce é obtida a partir de pimentões vermelhos doces e confere um sabor ligeiramente adocicado aos pratos. É uma das especiarias mais difundidas. Colora os pratos em uma agradável cor de laranja a terracota-vermelho. Às vezes é usada para polvilhar vários produtos, mas então seu aroma não é totalmente liberado e o efeito alcançado é mais estético do que gustativo.

O entendimento tradicional búlgaro da páprica é um pouco mais complexo e depende do método de sua preparação. O que agora chamamos de páprica doce costumava ser chamado pelos antigos búlgaros de pimenta "suave". É necessariamente finamente moída em pó. A pimenta suave era tradicionalmente usada principalmente para polvilhar pão ritual, pão, queijo, saladas. Hoje em dia, a chamada pimenta "doce" é a mais frequentemente usada.

A pimenta moída picante é dividida em três tipos:

- **vermelha levemente picante** – uma mistura de suave com picante, também moída em pó. No passado, esta era a páprica tradicional dos búlgaros, usada para aromatizar alimentos;
- **vermelha picante** – pode ser moída em pó ou triturada (moída em flocos mais grossos). Este tipo é considerado análogo à caiena norte-americana.
- **vermelha muito picante** – quase sempre apenas triturada, e não finamente moída. O tipo fortemente picante é considerado análogo ao chilli mexicano e sul-americano.

Os benefícios da páprica para o corpo humano são muitos. A páprica picante é uma excelente fonte de vitamina A. Também é uma boa fonte de vitamina B6, vitamina C, vitamina K, manganês e fibra alimentar. A páprica picante intensifica os processos metabólicos e acelera a expulsão do muco. Sabe-se que a capsaicina, que determina o sabor picante, é um poderoso analgésico e ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

A pimenta tem a propriedade de fornecer calor adicional ao corpo, melhorar a circulação sanguínea e facilitar sua entrega a áreas mais distantes do corpo. Por ser muito rica em fibras e minerais benéficos, é uma especiaria adequada para todos os tipos de dietas de emagrecimento.

Durante resfriados e gripes, o corpo tem uma necessidade aumentada de **vitamina C**, e a páprica é uma excelente maneira de fornecer este valioso antioxidante. De acordo com o Dr. Serhat Koran do Hospital Universitário Medipol, 1 g de páprica moída contém mais vitamina C do que o suco de 4 limões. É benéfica durante a doença porque tem boas propriedades estimulantes do apetite. A perda de apetite é um grande problema durante a doença, pois o corpo precisa obter nutrientes importantes que o ajudam a lidar com o problema mais rapidamente.

O alto teor de **carotenoides na páprica**, como vitamina A e zeaxantina, determina o efeito benéfico da especiaria na saúde ocular. Sabe-se que a vitamina A protege contra a cegueira macular e a degeneração macular, enquanto a zeaxantina, por sua vez, reduz o risco de infecções oculares, mas também protege contra várias doenças infecciosas e certos problemas respiratórios.

Acredita-se que a páprica possa melhorar a qualidade do sono. Isto se deve à vitamina B6 que contém, que estimula a produção do hormônio melatonina, responsável por manter um ciclo de sono saudável.

Outro benefício à saúde atribuído à páprica é a redução das varizes superficiais. Também ajuda a fornecer mais oxigênio aos folículos capilares, estimulando assim o crescimento do cabelo e, ao mesmo tempo, fortalecendo-

o, prevenindo a queda de cabelo.

A páprica doce melhora a digestão aumentando a secreção de saliva e ácidos gástricos, que por sua vez decompõem os alimentos mais rapidamente e ajudam no fornecimento mais rápido dos nutrientes necessários para a energia do corpo.

Há muitos benefícios no consumo regular de páprica, portanto não perca a oportunidade de temperar seus pratos com ela. Escolha um produto de alta qualidade para se beneficiar ao máximo de suas vantagens culinárias e de saúde.

No entanto, o consumo excessivo de alimentos picantes pode levar a úlcera e gastrite, portanto tenha cuidado com o uso da páprica picante.