

Condimentul care se găsește în fiecare bucătărie

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



Ardeiul este o cultură legumicolă majoră, apreciată pentru calitățile sale nutriționale, dietetice și de gust. Acestea sunt determinate de conținutul său de zaharuri, acizi, săruri minerale, vitamine și substanțe pectice. S-a stabilit că fructele roșii de ardei conțin între 300 și 450 mg de rutină, care are activitate de vitamină P și este deosebit de eficientă în cazuri de hipertensiune arterială și pentru vindecarea rănilor.

Ardeiul aparține familiei Solanaceae (*Solanaceae*). În condițiile climatice ale noastre este o plantă anuală, în timp ce în țările din regiunile tropicale se dezvoltă ca specie perenă. Este clasificat ca o cultură legumicolă termofilă. Cei mai buni predecesori pentru el sunt legumele din familia Fabaceae (*Fabaceae*) și familia Cucurbitaceae (*Cucurbitaceae*). Ardeiul nu tolerează cultivarea după sine, nici după tomate și vânăta, culturi din

aceeași familie. În țara noastră s-au stabilit următoarele direcții de producție: **producția timpurie de ardei în câmp, producția semi-timpurie de ardei în câmp și producția de ardei roșu pentru măcinat.**

Puține legume apar atât de des pe masa noastră precum ardeiul. Modalitățile în care poate fi preparat sunt numeroase și diverse, astfel încât poate fi prezent în meniul nostru aproape tot anul. Este consumat în toate formele – de la proaspăt, prin conservat și congelat, până la uscat și măcinat fin în praf.

Există zeci de soiuri cu culori, dimensiuni și forme diferite. Unele sunt cultivate doar în scop ornamental și le vedem adesea în florării. Toate sunt inițial verzi, dar doar unele păstrează această culoare după coacere. Celelalte se schimbă și devin galbene, albe, portocalii, roșii, violet. Există soiuri destinate special pentru ardeiul roșu pentru măcinat.

Ardeiul roșu este una dintre cele mai iubite și utilizate *condimente din bucătăria bulgărească*. Mulți oameni îl consideră doar un condiment culinar obișnuit, dar se dovedește a fi incredibil de benefic pentru sănătate. Ajută în lupta împotriva răcelilor, excesului de greutate, colesterolului și trigliceridelor ridicate, glicemiei ridicate, anemiei și altele. În țara noastră, puține sunt mâncărurile sau *tocănițele tradiționale* la care nu se adaugă ardei roșu. Caracteristic gustului pe care îl conferă acest condiment este nuanța sa ușor dulce, ceea ce îl face extrem de potrivit pentru condimentarea preparatelor din legume, pui, porc și vită, și chiar pește. În ultimii ani, ardeiul roșu afumat a devenit foarte popular, conferind un gust unic preparatelor.

Nu se cunosc multe detalii despre istoria condimentului, dar **ardeiul roșu dulce** a fost primul care a intrat în uz. În Europa, ardeiul roșu nu a fost adus din Orient, ci din Portugalia. În țara portocalelor și a vinului fin, ardeiul roșu a ajuns în secolul al XVI-lea, când caravelele portugheze au adus condimentul din Mexic. Calitățile sale de gust au fost imediat foarte apreciate, iar acesta era un condiment extrem de scump, atingând prețul piperului negru. Mai târziu, omul de știință maghiar Albert Szent-Györgyi, analizând ardeiul roșu măcinat, a descoperit un conținut ridicat de vitamină C în acesta. Această descoperire i-a adus Premiul Nobel în 1937.

Există soiuri speciale utilizate pentru producția de ardei roșu pentru măcinat. Acestea se caracterizează printr-un pericarp mai subțire, care se usucă ușor. Au un conținut mai mare de substanțe colorante, care sunt măsurate în unități ASTA. Standardul de Stat Bulgar prevede cinci clase de calitate pentru ardeiul roșu. Scopul programelor de ameliorare de la Institutul de Cercetări pentru Legumicultură Maritsa din Plovdiv este de a crea soiuri de ardei roșu pentru măcinat cu un conținut de pigment de peste 200 de unități ASTA și de a le păstra în timpul depozitării în condiții de depozit până la un an. Se combină bine cu busuioc, ghimber, oregano, scorțișoară, piper negru, chimen, usturoi și ceapă.

În bucătăria modernă se utilizează o gamă largă de condimente. Acestea pot fi amestecuri picante, produse individual sau părți ale acestora, pregătite pentru utilizare. Există condimente luminoase. Există condimente iuți. Există aditivi alimentari care combină bogăția aromei, o senzație picantă și multe proprietăți benefice. Ardeiul roșu măcinat poate fi clasificat tocmai printre astfel de condimente. Este numit „zeul focului” și „aurul roșu” și participă la numeroase rețete – supe, sosuri, preparate din legume și carne.

Ardeiul roșu este un condiment sub formă de pudră sau fulgi mici obținut prin măcinarea sau zdrobirea ardeiului roșu uscat. Alături de cele mai tradiționale arome – sare și zahăr, este cel mai răspândit condiment în bucătăria din întreaga lume. Conferă preparatelor aroma sa caracteristică ușor dulce, care este eliberată complet în timpul tratamentului termic. Acesta ar trebui să fie scurt și moderat, deoarece la temperaturi ridicate zaharurile din el ard și gustul său devine amar.

Ardeiul roșu este de două tipuri în funcție de gust – iute și dulce.

Ardeiul roșu iute (chilli, cayenne) este preparat din ardei iute coapte și este folosit pentru a face preparatele și sosurile picante. **Ardeii iuți conțin alcaloidul capsaicină.** Este un compus natural puternic care afectează genele legate de nivelul glicemiei și blochează enzimele care o descompun. Poate îmbunătăți toleranța la insulină. S-a dovedit că ajută la prevenirea formațiilor maligne, infarctului, ulcerelor și altor boli gastrointestinale.

Ardeiul roșu dulce se obține din ardei roșu dulce și conferă preparatelor un gust ușor dulce. Este unul dintre cele mai răspândite condimente. Colorează preparatele într-o culoare plăcută, de la portocaliu la roșu-teracotă. Uneori este folosit pentru presărarea diverselor produse, dar atunci aroma sa nu este eliberată complet, iar efectul obținut este mai estetic decât gustativ.

Înțelegerea tradițională bulgărească a ardeiului roșu este oarecum mai complexă și depinde de metoda de preparare a acestuia. Ceea ce numim acum ardei roșu dulce era numit de vechii bulgari ardei „blând”. Este neapărat măcinat fin în praf. Ardeiul blând era folosit în mod tradițional în principal pentru presărat pe pâinea rituală, pâine, brânză, salate. În zilele noastre, așa-numitul ardei „dulce” este cel mai des folosit.

Ardeiul iute măcinat se împarte în trei tipuri:

- **roșu moderat iute** – un amestec de ardei blând cu cel iute, de asemenea măcinat în praf. În trecut, acesta era ardeiul roșu tradițional al bulgarilor, folosit pentru aromatizarea mâncărurilor;
- **roșu iute** – poate fi măcinat în praf sau zdrobit (măcinat în fulgi mai grosiere). Acest tip este considerat analog cu cayenne-ul nord-american.

- **roșu foarte iute** – aproape întotdeauna doar zdrobit, și nu măcinat fin. Tipul puternic iute este considerat analog cu chilli-ul mexican și sud-american.

Beneficiile ardeiului roșu pentru organismul uman sunt multe. Ardeiul roșu iute este o sursă excelentă de vitamină A. De asemenea, este o sursă bună de vitamina B6, vitamina C, vitamina K, mangan și fibre alimentare. Ardeiul roșu iute intensifică procesele metabolice și accelerează eliminarea mucusului. Se știe că capsaicina, care determină gustul iute, este un analgezic puternic și ajută la întărirea sistemului imunitar.

Ardeiul are proprietatea de a oferi căldură suplimentară corpului, de a îmbunătăți circulația sanguină și de a facilita transportul acestora către zonele mai îndepărtate ale corpului. Deoarece este foarte bogat în fibre și minerale benefice, este un condiment potrivit pentru tot felul de diete de slăbire.

În timpul răcelilor și gripei, organismul are o nevoie crescută de **vitamină C**, iar ardeiul roșu este o modalitate excelentă de a furniza acest antioxidant valoros. Potrivit dr. Serhat Koran de la Spitalul Universitar Medipol, 1 g de ardei roșu măcinat conține mai multă vitamină C decât sucul a 4 lămâi. Este benefic în timpul bolii deoarece are proprietăți bune de stimulare a apetitului. Pierderea apetitului este o problemă majoră în timpul bolii, deoarece organismul trebuie să obțină nutrienți importanți care îl ajută să facă față problemei mai rapid.

Conținutul ridicat de **carotenoide în ardeiul roșu**, cum ar fi vitamina A și zeaxantina, determină efectul benefic al condimentului asupra sănătății ochilor. Se știe că vitamina A protejează împotriva orbirii maculare și a degenerării maculare, în timp ce zeaxantina, la rândul ei, reduce riscul de infecții oculare, dar protejează și împotriva diverselor boli infecțioase și a unor probleme respiratorii.

Se crede că ardeiul roșu poate îmbunătăți **calitatea somnului**. Acest lucru se datorează vitaminei B6 pe care o conține, care stimulează producția hormonului melatonină, responsabil pentru menținerea unui ciclu sănătos de somn.

Un alt beneficiu pentru sănătate atribuit ardeiului roșu este reducerea varicelor superficiale. De asemenea, ajută la furnizarea mai mult oxigen foliculilor de păr, stimulând