

PIMIENTOS, CUESTIÓN DE VARIEDAD

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

U

nos pican 'e outros non'. Los de Padrón. Los del Bierzo, de Lodosa... con apellidos y con colores -rojos, verdes, naranjas, amarillos- y con sabores -dulces, picantes, amargos...- y con tamaños -gigantes,

grandes, minúsculos...- y formas -redondos, alargados italianos, cuadrados- y para freír, asar, cocer, rellenar, condimentar, como guarnición... para dar color, sabor, personalidad. Pocas hortalizas dan más. Y ello sin entrar en variantes como las guindillas, ñoras o botones de fuego y jalapeños. El pimiento tiene todo esto y más, sabor y calidad nutricional. Y con escasas calorías.

ANA SANTIAGO

Abarca desde las recetas más antiguas y locales hasta las modernas concepciones de la cocina actual y de vanguardia. Asados y rellenos de carne o de crema de bacalao o hechos tiras con aceite de oliva. Crudos en ensalada o con patata cocida en una sopa muy casera al estilo de la de ajo. Qué sería del pisto sin los pimientos, o de los fritos de tomate con baca-

lao, o el popular y antiguo frito de verano cartagenero, con patatas y pimientos de bola, la ensalada de pimiento asado y berenjenas o las empanadas de tomate y atún. En tortilla de patata, en los distintos arroces, en los huevos fritos, en la ensalada de alubias, en los gazpachos. Huecos, como con pre-

disposición a acoger texturas y sabores, están llenos de vitaminas y antioxidantes.

Pueden encontrarse frescos en el mercado todo el año; pero también congelados en taquitos o en conserva con multitud de variedades, fundamentalmente asados, y con sabor a leña.

España es uno de los primeros cinco grandes productores mundiales. Las principales variedades se originaron en Europa, sobre todo a raíz de la ciencia botánica que mejoró las semillas y creó nuevos frutos más resistentes y que cubrían una demanda concreta. Este producto, originario de América, concretamente de la zona de México, Perú y Bolivia, pertenece a la familia de las soláneas, y su nombre científico es 'capsicum annum'.

Cuando se desea comprar pimientos es conveniente seleccionar los ejemplares carnosos, duros, pesados en proporción a su tamaño, muy firmes, de color brillante, piel lisa y lustrosa y carentes de golpes o magulladuras. Si presentan arrugas o manchas significa que han estado almacenados durante demasiado tiempo, lo que provoca una pérdida de nutrientes y de sabor. Hay que rechazar aquellos que tengan una piel muy fina o poco firme y que presenten hendiduras, cortes o partes acuosas. Todos estos signos son indicios de que se encuentran en mal estado.

Y MÁS

Y EL PIMENTÓN... NATURALEZA Y SABOR

Y por si fuera poco, el pimiento permite elaborar el sabroso condimento que da sabor y ayuda en la conserva de los embutidos, además de regalar color, el pimentón. La gastronomía leonesa se nutre especialmente de él, concretamente del extremeño de la Vera y da un 'colorín' a la mayoría de sus platos. Curioso que no lo cultive y sea una de las principales características de su cocina. Aunque no hay zona de España que no lo emplee. Cosechado y ahumado en los campos del norte de Cáceres con madera de encina y roble, aporta sabor y aroma dulce, agri-dulce y picante. También es de calidad y reconocido el murciano, el de bola, mucho menos empleado en Castilla y León y siempre dulce, sin las demás variedades. Muy agradable y suave, es de color naranja intenso y brillante y de textura sedosa.

CONCENTRADO DE ANTIOXIDANTES



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

El pimiento es una hortaliza que procede de América Latina, pertenece a la familia de las solanáceas y, en concreto, al género capsicum. Como buen vegetal que es tiene un bajo aporte calórico, así como un discreto contenido en proteínas y grasas, aportando fundamentalmente hidratos de carbono y fibra. Su secreto nutricional está en las vitaminas. Este alimento es una fuente importante de vitamina C, siendo el contenido muy elevado en los pimientos de color rojo. Este es un potente antioxidante, pero además interviene en otros procesos como son la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, por otra parte favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones. Otro de los nutrientes que forma parte de los pimientos son los carotenos, entre los que se encuentra la capsantina, pigmento con propiedades antioxidantes que aporta el característico color rojo a algunas variedades. También es destacable el contenido en provitamina A (Beta caroteno y criptoxantina) que el organismo transforma en vitamina A.

Un concentrado de vitaminas y carotenos

Por cada 100 gramos

agua

90,3 g

calorías

33,2 kcal

colesterol

0 mg

fósforo

25 mg

potasio

260 mg



La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el pelo, las mucosas y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. El pimiento también aporta folatos y vitamina E. Entre los minerales, destaca el aporte de potasio. En menor proporción están presentes el magnesio, el fósforo y el calcio. Por último, no podemos olvidarnos de la sorpresa 'agradable o desagradable' que produce en el paladar algún pimiento. El motivo del picor de algunos pimientos es la capsaicina. Los pimientos contienen un porcentaje variable de esta sustancia, que provoca la sensación de calor en la boca. En resumen, los pimientos por su elevado contenido en vitaminas C y E, junto con los carotenos, se convierten en un alimento con un alto poder antioxidante y, por tanto, deben formar parte de una dieta saludable.