



Pimientos, Ajíes o Chiles

A ENTERARSE

Cuando Cristóbal Colón salió rumbo al Nuevo Mundo, iba en busca de pimienta, una especia de Asia. Su encuentro fue con indios araucos que consumían otra especia sin relación con la pimienta. La llamó pimienta roja por el color de las vainas.



ORÍGENES

Los pimientos son originarios de Suramérica. Allí se han comido desde hace unos 10,000 años y los agricultores empezaron a cultivarlos hace 7,000 años.



CLASIFICACIÓN DE LOS PIMIENTOS

FAMILIA Solanaceae (Familia solano)

El nombre en latín significa "donde da el sol".



GÉNERO

Capsicum

Este nombre proviene del griego y quiere decir "picor". ¡Los ajíes picantes o chiles tienen un sabor que da "picor" en la boca!



El picor del ají picante o chile proviene de la capsaicina, una sustancia que se encuentra en la punta del fruto, en los nervios y en las semillas.

ESPECIES

Tres especies de capsicum se cultivan mucho.

La mayoría de las variedades son especies de *Capsicum annum*.



Capsicum frutescens

Capsicum chinense

LA PLANTA DE PIMIENTO

En climas templados, las plantas de pimiento se dan sólo en un ciclo. En áreas tropicales, son arbustos leñosos que crecen de un año a otro.

Las plantas de pimiento tienen pequeñas hojas puntiagudas y florecitas en forma de estrella.



Los frutos tienen formas, tamaños y colores variados.

CULTIVO Y COSECHA DE PIMIENTOS

Los pimientos crecen muy bien en suelo fértil bien drenado. Requieren una cantidad constante de agua para dar fruto.

Estos pimientos están maduros y gustosos. Los voy a dejar en la planta hasta que estén completamente maduros y de color rojo, amarillo y anaranjado.



USOS

Los pimientos se pueden comer crudos en ensaladas o cocidos. Se pueden usar frescos o secos, enteros o molidos. La capsaicina del ají o chile picante también se utiliza en medicina.



El pimentón es una especia que se hace de pimiento rojo dulce.



Fresco, secos, enteros o triturados, los pimientos cayena se usan en platos picantes en muchas partes del mundo.

VALOR NUTRITIVO DE LOS PIMIENTOS

Los pimientos son una excelente fuente de vitaminas A y C.

Al volverse rojas las vainas, el contenido vitamínico aumenta. Un pimiento dulce tiene...



...la misma cantidad de vitamina C que 3 naranjas o chinas.



...la misma cantidad de vitamina A que 1/3 de una zanahoria.

