

# PIMIENTOS, AJÍES O CHILES — Página de ciencias

## A ENTERARSE

Cuando Cristóbal Colón salió rumbo al Nuevo Mundo, iba en busca de pimienta, una especia de Asia. Su encuentro fue con indios arauacos 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.

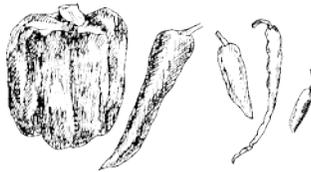


## LA PLANTA DE PIMIENTO

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.



Los frutos tienen formas, tamaños y colores variados.

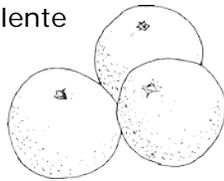


Las plantas de pimiento tienen pequeñas hojas puntiagudas y florecitas en forma de estrella.

## 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.

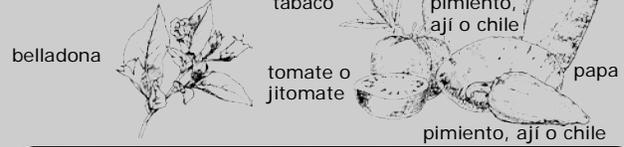
...la misma cantidad de vitamina A que 1/3 de una zanahoria.



## CLASIFICACIÓN DE LOS PIMIENTOS

### FAMILIA Solanaceae

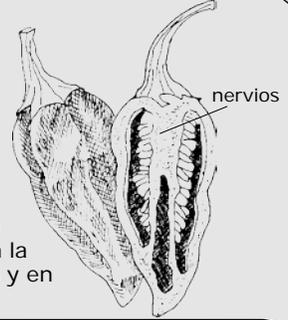
El nombre en latín significa "donde da el sol".



### GÉNERO Capsicum

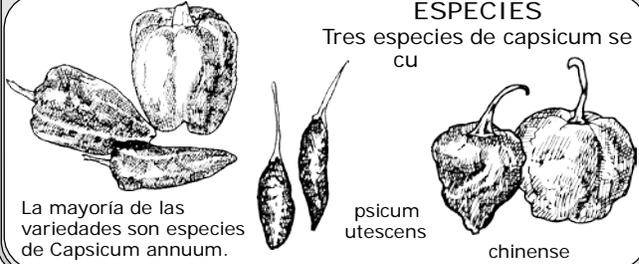
Este nombre proviene del griego y quiere decir "picor". ¡Los ajíes picantes o chiles tienen un sabor que da "picor" en la boca!

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:



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

*psicum utescens*

*chinense*

## 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.



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





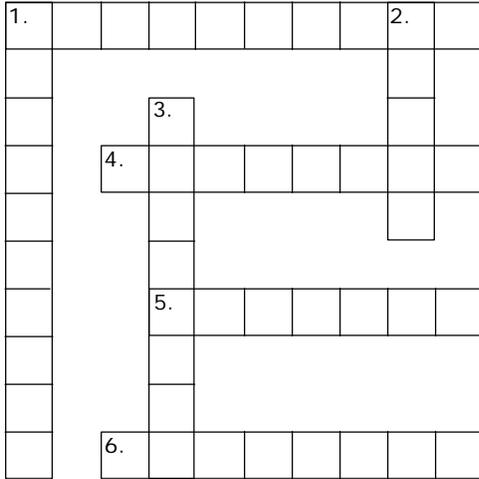
## CRUCIGRAMA

### Horizontales

- Los pimientos, ajíes o chiles son originarios de \_\_\_\_\_.
- Esto se hace de pimientos rojos dulces.
- Los ajíes o chiles picantes pican más cuando están \_\_\_\_\_.
- Los pimientos pertenecen a este género.

### Verticales

- Los pimientos pertenecen a esta familia.
- El nombre "pimiento" se lo dio a la planta este explorador.
- Un pimiento rojo tiene tanta \_\_\_\_\_ A como la tercera parte de una zanahoria.



Verticales: 1. Solanaceae; 2. Colón; 3. vitamina.  
Horizontales: 1. Suramérica; 2. pimiento; 3. maduros; 4. capsicum.



## INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

### ¿Preservan los alimentos las especias?

Según una creencia antigua, los habitantes de climas cálidos emplean muchas especias, como ajíes o chiles picantes, para que los alimentos no se dañen. A manera de contraste, los platos tradicionales de climas templados no son tan condimentados, ya que no se dañan tan rápidamente a temperaturas más bajas. Dos científicos de la Cornell University decidieron poner a prueba la creencia.

Probaron 43 especias para ver cuáles eran capaces de impedir que las bacterias crecieran en carnes. A temperaturas cálidas, ciertas bacterias que llegan a la carne se multiplican y hacen que la carne se pudra. Descubrieron que 30 de las especias que probaron realmente retardan el crecimiento de bacterias en la carne. Entre las mejores: ajo, cebolla, malagueta, orégano, ajíes picantes, tomillo, canela, comino y clavitos de olor.

Luego estudiaron 4,578 recetas tradicionales de todas partes del mundo. Descubrieron que las recetas de climas más cálidos emplean la mayor cantidad de especias antibacterianas. De hecho, todas las recetas tropicales incluyen por lo menos una especia, mientras que una tercera parte de las del norte no emplean especias. Según sus descubrimientos, llegaron a la conclusión de que los habitantes de climas más cálidos tradicionalmente emplean especias para conservación de alimentos.

Fuente: Billings, J. y Sherman, P.W. (1998). Antimicrobial functions of spices: why some like it hot. *The Quarterly Review of Biology*, 73 (1).



## CHILES RELLENOS



Rinde: 4 porciones

Este plato es muy popular en México y muchas veces se acompaña de arroz y frijoles volteados o refritos.

### Ingredientes

- \* 4 chiles picantes medianos, poblano u otro (chilaca, ancho, campana, pasilla)
- \* 1/2 libra de queso Monterey Jack
- \* 6 huevos, separados
- \* aceite
- \* salsa

### Instrucciones

- Asar los chiles bajo el asador del horno hasta que estén marrones y ampollados. Luego darles vuelta y asar el otro lado.
- Meter los chiles en una bolsa de papel a que reciban vapor 10 minutos. Cortar la colita y quitar la fina piel exterior. Rajar como 2 pulgadas a lo largo de un lado y despepitar.
- Rebanar cuatro pedazos de queso del tamaño de un dedo y meterlo dentro de

cada chile. Rallar el queso restante.

- Separar los huevos. Batir las claras a punto de turrón y las yemas suaves. Ligar poco a poco las claras con las yemas cuidadosamente para mantener la mezcla lo más esponjosa posible.
- Echar una cucharada de aceite en una sartén. Echar en la sartén cucharadas de la mezcla esponjosa de huevo, más o menos de tamaño y forma del chile. Dejar cocinar un minuto, hasta que esté firme. Poner un chile relleno en la mezcla, echarle otra cucharada de mezcla encima y darle vuelta con cuidado. Cocinar el otro lado hasta que el huevo empiece a dorar por los contornos. Colocar el chile relleno en un recipiente de hornear y preparar los otros chiles de igual manera.
- Cubrir los chiles rellenos con salsa y rociarlos queso rallado. Hornear a 350°F unos 15 a 20 minutos. Los chiles deben esponjarse y el queso derretirse.
- Servir con arroz y frijoles volteados o refritos.