



Pimiento del tipo California. ©CuteSolar.

El pimiento, una hortaliza rica en vitaminas A, B9 y C para fortalecer el sistema inmune

03-11-2021

El pimiento es una hortaliza muy rica en vitamina C, un nutriente imprescindible para fortalecer el sistema inmune y disminuir los síntomas de las infecciones respiratorias típicas de esta época del año. Los invernaderos solares de Almería y Granada son una fábrica natural de salud, ya que allí se cultivan al año, cerca de 900.000 toneladas de pimientos de diversas variedades.

Con la llegada del frío, los resfriados y la gripe comienzan a hacer sus estragos, siendo una de las principales causas del absentismo laboral en España, una circunstancia que se agrava, además, con el coronavirus. Por este motivo, es recomendable consumir frutas y hortalizas que sean ricas en vitaminas A, C y E, puesto que su potente acción antioxidante podría proteger nuestro organismo de las consecuencias de las infecciones típicas de esta estación, fortaleciendo nuestro sistema inmunitario.

Aparte de los cítricos, existen otras frutas y hortalizas que destacan por su alto aporte en vitamina C, incluso los superan. Es el caso del pimiento, una hortaliza rica en vitamina A, B9, C y fuente de vitamina B6, que podemos adquirir fácilmente durante todo el año gracias a su cultivo en invernadero, un método natural y respetuoso con el medio ambiente con el que obtenemos hortalizas sanas, de gran calidad y máximo sabor. Tal y como señala la divulgadora científica **Deborah Garcia Bello**, *“gracias al buen uso de los plásticos en los invernaderos se pueden cultivar alimentos saludables y sostenibles y tenerlos disponibles durante todo el año”*.

Los invernaderos del sur de Europa, ubicados fundamentalmente en las provincias de Almería y Granada, son una fábrica natural de salud, ya que aquí se cultivan al año cerca de 900.000 toneladas de pimientos, de las que se exportan el 70%, siendo Alemania, Francia, Reino Unido y Holanda los principales compradores. Estas cifras convierten a los invernaderos solares en los primeros productores de pimientos de Europa con una superficie dedicada a este cultivo de casi 12.000 hectáreas, el 96% de las cuales están sometidas al control biológico, una técnica respetuosa con el medio ambiente que prioriza el uso de insectos beneficiosos para acabar con las plagas, en detrimento del uso de productos fitosanitarios. El resultado son pimientos más sanos, seguros para su consumo y de un extraordinario sabor.

Variedades más cultivadas y consumidas

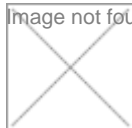
Dado el carácter exportador de los invernaderos solares del sur de Europa, en Almería se cultivan diferentes variedades de pimientos: picantes, italiano, dulce, pero los más consumidos son los **California**, que copan el 90% del mercado en Europa y Estados Unidos y su producción se destina mayoritariamente a la exportación.

La variedad California toma su nombre de su procedencia, aunque su cultivo se introdujo en España en el siglo XVI. Se trata de un fruto de perfil cuadrado que adquiere diferentes colores: rojo y verde, que son las más consumidas, y en menor medida, amarillo y naranja.

El **pimiento italiano** es un fruto que presenta una forma alargada, estrecha y acabada en punta, de piel fina y verde brillante que se torna roja a medida que madura. El pimiento verde italiano es la variedad más consumida en España debido a su sabor dulce, lo que lo convierte en un ingrediente básico para la preparación de guisos o para su consumo en crudo.

De ascendencia francesa, la variedad **Lamuyo** es una de las más apreciadas por su carne gruesa y sabor dulce, lo que lo convierte en una variedad muy adecuada para asar o freír. Esta variedad se consume, fundamentalmente, en España e Italia.

Image not found or type unknown



Últimamente ha empezado a coger fuerza una variedad de pimiento catalogada como producto *gourmet*: el **pimiento chocolate**, que toma su nombre de su color amarronado. Se caracteriza, además, por su intenso aroma y su sabor extra dulce, lo que lo convierte en un producto ideal para consumir en frío. En su interior apenas hay semillas, lo que facilita su fácil degustación. También se han popularizado toda una serie de variedades mini muy apreciadas en la alta restauración, como los **pimientos sweet byte**, normalmente de color naranja o los **ajís picantes** de diversos colores, muy utilizados en la gastronomía internacional (peruana, mexicana o japonesa).

Versatilidad en la cocina

El pimiento es una de las hortalizas más populares de la dieta mediterránea. Su gran versatilidad lo convierten en un ingrediente indispensable en cualquier cocina, ya que resulta imprescindible para preparar sofritos, bases de guisos, salsas o arroces, entre otros muchos platos. Para aprovechar al máximo sus propiedades, los pimientos, como casi todas las verduras, deben consumirse crudos o en cocciones muy breves. No obstante, lo más habitual es consumirlos fritos, asados o rellenos.

¿Qué es un invernadero solar?

Un invernadero solar es una estructura cerrada cubierta por plásticos, a través de los cuales inciden los rayos del sol dejando pasar la luz necesaria para que las plantas mantengan la temperatura adecuada para su desarrollo en los meses de invierno, de modo que puedan realizar la fotosíntesis. En este proceso las plantas producen nutrientes a partir del CO₂ que absorben del aire y liberan cantidades ingentes de oxígeno a la atmósfera. Los invernaderos solares se diferencian notablemente de los métodos productivos de otras superficies invernadas, donde sí se utilizan sistemas de calefacción e iluminación artificial a partir de combustibles fósiles que conllevan hasta un 30% más de consumo energético, más el consiguiente efecto contaminante.

Noticias Relacionadas

- Beneficios de las alcaparras: pocas calorías, vitaminas, minerales y mucha hidratación
- Sube el consumo del pan integral, un producto totalmente recomendable para los escolares
- Los aceites de oliva, alternativa saludable y natural al consumo de grasas trans
- La patata: variedades cultivadas en España y usos más adecuados en la cocina