

Pimienta

Pepper
Piper nigrum



Los granos de pimienta son las bayas del árbol *Piper nigrum*, de la familia de las *piperáceas*, un árbol trepador que crece en zonas tropicales húmedas. Es una planta lisa que trepa por medio de sus raíces adhesivas. Los tallos son redondos, con nudos muy engrosados, opacos y de color verde claro o verde amarillento. Las hojas son dísticas, de peciolo corto, ampliamente ovadas, de color verde oscuro y brillante por arriba, verde blanquecino o verde mar, opaco y densamente provisto de puntos blancos peludos por debajo. Las inflorescencias son colgantes o con espigas patentemente curvadas, de tallo corto y de 2-15 cm de largo. Las flores son pequeñas, generalmente unisexuales-dioicas, pero frecuentemente polígamas y levemente olorosas.

La pimienta es originaria de la India y se cultiva en zonas tropicales de Asia. Se utiliza desde la antigüedad. Ha quedado constancia del uso que hacían de ella los griegos y los romanos. Ya en España, al principio de la llegada de las especias en la Edad Media, y antes de ser descubierta la Ruta de las Especias, se utilizaba como moneda de cambio en los mercados. Por ese motivo Blasco de Gama, se puso a la búsqueda de la ansiada ruta.

Según el tratamiento que se le da al grano al recogerlo, se obtienen las distintas clases de pimienta:

- **Pimienta negra.** Es la más picante. Para obtenerla, se cosecha el fruto cuando aún no ha madurado del todo (amarillo), y se seca al sol durante una semana, o sobre fuego, que es cuando se vuelve negra y se arrugada.
- **Pimienta blanca.** Es menos picante. Se cosecha el fruto cuando ya está maduro (rojo), y antes de secarlo se sumerge en agua hasta que pierde la piel que lo rodea.
- **Pimienta verde.** Es el grano de la pimienta inmadura (verde), conservada en vinagre o agua salada. Mediante un proceso de liofilización (congelación, deshidratación y secado) se obtiene un grano con un aroma suave y afrutado.
- **Pimienta roja.** Es el grano maduro que normalmente se encuentra en conserva.
- Otros: Sechuán (fagara), maniguette (granos del paraíso), sansho (pimienta japonesa), pimienta larga (*Piper longum*), pimienta rosa (*Schinus terebinthifolius*).

Estacionalidad

Las cosechas más importantes son recogidas entre el tercer y séptimo año de la edad y vida productiva de la planta, con un producción de 1 a 2 kg. Aunque puede durar de quince a veinte años, es aconsejable renovarla después de los diez. La cosecha de pimienta se realiza manualmente, cuando el fruto presenta un color verde amarillento si es para pimienta negra, o cuando el 75% de los granos estén maduros -rojos-, si es para pimienta blanca.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Piperina.

Valoración nutricional

La ración usada en gastronomía para la pimienta se aproxima a 1 g. Es ésta una cantidad que no justifica el aporte de nutriente alguno a la ingesta diaria de cualquier persona. No obstante, las cualidades de esta especia para la salud del ser humano son muchas y demostradas.

Contiene una sustancia alcaloide (la piperina) que, además de ser la responsable del sabor picante de la pimienta, estimula la secreción de los jugos digestivos. Es expectorante, antiséptica y reduce los gases intestinales. El aceite esencial es rico en terpenos (felandreno y cariofileno).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	74	1	3.000	2.300
Proteínas (g)	11	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	3,3	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,98	0,01	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,01	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,13	0,01	17	13
ω-3 (g)*	0,16	0,002	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,97	0,010	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	—	—	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
Agua (g)	10,5	0,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	437	4,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	28,9	0,3	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	194	1,9	350	330
Zinc (mg)	1,42	0	15	15
Sodio (mg)	44	0,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1.259	12,6	3.500	3.500
Fósforo (mg)	173	1,7	700	700
Selenio (µg)	3	0	70	55
Tiamina (mg)	0,11	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,24	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,1	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,34	0	1,8	1,6
Folatos (µg)	10	0,1	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	21	0,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	19	0,2	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1,03	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIPIENTA NEGRA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.