

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

Proteínas, calcio, hierro, magnesio, potasio, fósforo, riboflavina, vitaminas B₆ y C y piperina.

Valoración nutricional

La ración usada en gastronomía para la pimienta se aproxima a 0,25 g. Es ésta una cantidad que no justifica el aporte de nutriente alguno a la ingesta diaria de cualquier persona. En cualquier caso, destacan varias vitaminas y minerales.

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. El aceite esencial es rico en terpenos (felandreno y cariofileno).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	74	0	3.000	2.300
Proteínas (g)	11	0	54	41
Lípidos totales (g)	3,3	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,98	0,002	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,01	0,003	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,13	0,003	17	13
ω-3 (g)*	0,16	0,000	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,97	0,002	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	—	—	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
Agua (g)	10,5	0	2.500	2.000
Calcio (mg)	437	1,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	28,9	0,1	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	194	0,5	350	330
Zinc (mg)	1,42	0	15	15
Sodio (mg)	44	0,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1.259	3,1	3.500	3.500
Fósforo (mg)	173	0,4	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	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	21	0,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	19	0	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. (PIMIENTA 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.