

AJÍ

Este arbusto originario de Sudamérica fue uno de los primeros alimentos domesticados por el hombre. Estudios arqueológicos recientes, publicados en la revista Science, encontraron evidencias de su empleo hace 6000 años en la península de Santa Elena, en el suroeste de Ecuador, mucho antes de lo que se suponía ocurrió en el altiplano peruano o en México.

Emparentado con el tomate, la planta del género Capsicum está hoy difundida por todo el orbe. Capsicum annuum, la variedad no picante, se conoce en España como pimiento o morrón, suculenta, de forma cuadrada y de color verde, amarillo o rojo, según sus grados de maduración.

www.bolivianland.net

Entre las variedades picantes, destacan Capsicum baccatum, Capsicum chinense, Capsicum frutescens o “Tabasco”, Capsicum pubescens o “rocoto” en Perú o “locoto” en Bolivia.

El valor nutricional del ají es significativo. Los rojos son muy ricos en vitamina C, aún más que los cítricos. Los ajíes verdes (tienen ese color por que se los corta antes que maduren) los amarillos tienen menos vitaminas que los rojos. Contiene más vitamina A que cualquier otra planta comestible, además de ser una excelente fuente proveedora de Vitaminas B, hierro, tiamina, niacina, potasio, magnesio y riboflavina.



Código: AA-018