

Подправката, която присъства във всяка кухня

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; доц. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в Пловдив

Дата: 14.06.2021 Брой: 6/2021



Пиперът е основна зеленчукова култура, която се цени заради добрите му хранителни, диетични и вкусови качества. Те се определят от съдържанието на захари, киселини, минерални соли, витамини и пектинови вещества. Установено е, че червените плодове на пипера съдържат от 300 до 450 мг рутин, който притежава Р-витаминна активност и е особено ефективен при повишено кръвно налягане и за заздравяване на рани.

Пиперът принадлежи към сем. Картофови (*Solanaceae*). При нашите климатични условия е едногодишно растение, а в условията на страните от тропичните райони се развива като многогодишен вид. Той се отнася към топлолюбивите зеленчукови култури. Най-добри предшественици за него са зеленчуците от сем. Бобови (*Fabaceae*) и сем. Тиквови (*Cucurbitaceae*). Пиперът не понася да се отглежда сам след себе си, както и след домати и патладжан, култури от същото семейство. В нашата страна са обособени следните производствени направления: **ранно полско производство на пипер, средно ранно полско производство на пипер и производство на червен пипер за мелене.**

Почти няма зеленчук, който да присъства толкова често на трапезата ни, както пиперът. Много и разнообразни са начините да се приготви, така че почти целогодишно да е в менюто ни. Консумира се във всякакво състояние – от суров през консервиран и замразен до изсушен и ситно смлян на прах.

Съществуват десетки сортове с различни цветове, големини и форми. Някои се отглеждат само с декоративна цел и често ги виждаме в цветарските магазини. Всички първоначално са зелени, но само някои от тях запазват този цвят след узряването си. Останалите се променят и стават жълти, бели, оранжеви, червени, лилави. Има сортове, предназначени специално за червен пипер за мелене.

Червеният пипер е една от най-обичаните и използвани *подправки в българската кухня*. Много хора считат, че той е само обикновена готварска подправка, но се оказва невероятно полезен за здравето. Помага в борбата с настинките, наднорменото тегло, високите холестерол и триглицериди, високата кръвна захар, анемията и др. У нас почти няма ястие или *традиционна манджа*, в която да не се прибавя червен пипер. Характерно за вкуса, който придава тази подправка, е сладникавият отенък, поради което е изключително подходящ за овкусяване на зеленчукови ястия, пилешко, свинско и телешко месо, а дори и риба. В последните години много нашумя и пушеният червен пипер, който придава уникален вкус на ястията.

За историята на подправката не се знаят големи подробности, но **сладкият червен пипер** е влязъл пръв в употреба. В Европа червеният пипер не е принесен от Ориента, а от Португалия. В страната на портокалите и хубавото вино червеният пипер идва през 16 век, когато португалските каравели донесли подправката от Мексико. Веднага вкусовите й качества били високо оценени, като той бил изключително скъпа подправка, достигаща цената на черния пипер. По-късно унгарският учен Алберт Сен-Дьорд при анализ на млян червен пипер установил високо съдържание на витамин С в него. Това откритие му донесло Нобелова награда през 1937 година.

Има специални сортове, които се използват за производство на червен пипер за мелене. Те се отличават с по-тънък перикарп, който лесно се изсушава. Имат по-високо съдържание на багрилни вещества, които се измерват с ASTA единици. В Българския държавен стандарт са заложили пет качества на червения пипер. Целта на селекционните програми в ИЗК „Марица“ в Пловдив е създаване на сортове червен пипер за мелене със съдържание на багрила над 200 ASTA единици и запазването им при съхранение в складови условия до една година. Той се съчетава добре с босилек, джинджифил, риган, канела, черен пипер, кимион, чесън и лук.

В съвременното готварство се използват голям асортимент подправки. Това могат да бъдат пикантни смеси, отделни продукти или техните части, приготвени за употреба. Има ярки подправки. Има горещи подправки. Има хранителни добавки, които съчетават богатството на вкус, пикантното усещане и много полезни свойства. Именно към такива подправки може да се отнесе мляния червен пипер. Наричат го „богът на огъня“ и „червеното злато“, като участва в редица рецепти - супи, сосове, зеленчукови и месни ястия.

Червеният пипер е подправка, представляваща прах или дребни люспи, получени чрез смилане или счукване на сушени червени чушки. Наред с най-традиционните овкусители – солта и захарта, това е най-разпространената подправка в кулинарията по цял свят. Придава на ястията специфичния си сладникав аромат, който се освобождава напълно при термична обработка. Тя трябва да бъде кратка и умерена, защото при висока температура захарите в него прегарят и вкусът му става горчив.

Червеният пипер бива два вида според вкуса си – лютив и сладък.

Лютивият червен пипер (чили, кайен) се приготвя от узрели лютиви чушки и се използва за подлютяване на ястия и сосове. **Лютите чушки съдържат алкалоида капсаицин.** Той е мощно натурално съединение, което влияе върху гените, свързани с нивата на кръвната захар и блокира ензимите, които я разграждат. Може да подобри инсулиновата поносимост. Доказано е, че помага при предотвратяване на злокачествени образувания, при сърдечни пристъпи, при язви и други стомашно-чревни заболявания.

Сладкият червен пипер се получава от сладки червени чушки и придава на ястията леко сладникав вкус. Той е една от най-разпространените подправки. Оцветява ястията в приятен оранжев до керемидено-червен цвят. Понякога се използва за поръсване на различни продукти, но тогава ароматът му не се освобождава напълно и постигнатият ефект е повече естетичен, отколкото вкусов.

Традиционното българско разбиране за червения пипер е малко по-усложнено и зависи от начина на приготвянето му. Това, което сега наричаме сладък червен пипер се наричало от старите българи „благ“ пипер. Той задължително е фино стрит на прах. Благият пипер се е ползвал традиционно предимно за поръсване на питка, хляб, сирене, салати. В наши дни най-често се използва така нареченият „сладък“ пипер.

Лютивият млян пипер се дели на 3 вида:

- **слабо лютив червен** - смес на благ с лютив, също стрит на прах. В миналото това е традиционният червен пипер на българите, който служи за овкусяване на храни;
- **лют червен** - може да е стрит на прах или ронен (стрит на по-едри люспи). Този вид се смята за аналогичен на северноамериканския кайен.
- **серт червен** - почти винаги е само ронен, а не фино смлян. Силно лютивият се смята за аналогичен на мексиканското и южноамериканското чили.

Ползите за човешкия организъм от червения пипер са много. Лютият червен пипер е отличен източник на витамин А. Той също е добър източник на витамин В6, витамин С, витамин К, манган и диетични фибри. Лютият червен пипер засилва метаболитните процеси и ускорява прогонването на слuzта. Известно е, че капсаицинът, който обуславя лютият вкус, е силно болкоуспокояващо средство и помага за засилване на имунитета.

Пиперът има свойството да осигурява допълнителна топлина в организма, да подобрява циркулацията на кръвта и да улеснява достигането ѝ до по-отдалечените зони на тялото. Тъй като е много богат на фибри и полезни минерали, той е подходяща подправка при всякакви диети за отслабване.

По време на настинка и грип тялото има повишена нужда от **витамин С**, а червеният пипер е отличен начин да се набави ценният антиоксидант. Според д-р Серхат Коран от Университетската болница в Медипол в 1 г млян червен пипер се съдържа витамин С, повече отколкото в сока на 4 лимона. Полезен е при боледуване, защото има добри апетитовъзбуждащи свойства. Загубата на апетит е основен проблем при боледуването, тъй като организмът има нужда от набавяне на важни хранителни вещества, благодарение на които се справя по-бързо с проблема.

Високото съдържание на **каротеноиди в червения пипер** като витамин А и зеаксантин обуславя полезното действие на подправката по отношение на очното здраве. Известно е, че витамин А предпазва от макулна слепота и макулна дегенерация, а зеаксантинът от своя страна намалява риска от инфекции на очите, но също така предпазва от различни инфекциозни заболявания и някои дихателни проблеми.

Смята се, че червеният пипер може да подобри качеството на съня. Това се дължи на съдържащия се в него витамин В6, който стимулира производството на хормона мелатонин, отговорен за поддържането на здравословен цикъл на сън.

Друга здравословна полза, която се приписва на червения пипер, е намаляването на повърхностните разширени вени. Той помага и при пренасянето на повече кислород към фоликулите на косата, като по този начин стимулира нейния растеж и същевременно я укрепва, предпазвайки от косопад.

Сладкият червен пипер подобрява храносмилането, повишавайки отделянето на слюнка и стомашни киселини, които от своя страна пък разграждат по-бързо храната и помагат за по-бързото предоставяне на хранителни вещества, необходими за енергията на организма.

Много са ползите от редовната консумация на червен пипер, така че не пропускайте да овкусявате ястията си с него. Заложете на качествен продукт, за да се възползвате максимално от кулинарните и здравословните му ползи.

Но прекомерната консумация на пикантни храни може да доведе до язва и гастрит, така че бъдете внимателни с употребата на лютия червен пипер.