

Das Gewürz, das in jeder Küche vorhanden ist

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

Дата: 14.06.2021 *Брой:* 6/2021



Paprika ist ein bedeutendes Gemüse, das für seine guten ernährungsphysiologischen, diätetischen und geschmacklichen Eigenschaften geschätzt wird. Diese werden durch seinen Gehalt an Zuckern, Säuren, Mineralsalzen, Vitaminen und Pektinstoffen bestimmt. Es wurde festgestellt, dass die roten Früchte der Paprika 300 bis 450 mg Rutin enthalten, das Vitamin-P-Aktivität besitzt und besonders wirksam bei Bluthochdruck und zur Wundheilung ist.

Die Paprika gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Unter unseren klimatischen Bedingungen ist sie eine einjährige Pflanze, während sie in den Ländern der Tropen als mehrjährige Art wächst. Sie wird als wärmeliebende Gemüsepflanze eingestuft. Die besten Vorfruchte für sie sind Gemüse aus der

Familie der Hülsenfrüchte (*Fabaceae*) und der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Paprika verträgt keinen Anbau nach sich selbst, noch nach Tomaten und Auberginen, Kulturen derselben Familie. In unserem Land haben sich folgende Produktionsrichtungen etabliert: **frühe Feldproduktion von Paprika, mittelfrühe Feldproduktion von Paprika und Produktion von roter Paprika zum Mahlen.**

Es gibt kaum ein Gemüse, das so häufig auf unserem Tisch erscheint wie die Paprika. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind vielfältig, sodass sie fast ganzjährig in unserem Speiseplan präsent sein kann. Sie wird in allen Formen verzehrt – von frisch über konserviert und tiefgefroren bis hin zu getrocknet und fein zu Pulver gemahlen.

Es gibt Dutzende von Sorten mit unterschiedlichen Farben, Größen und Formen. Einige werden ausschließlich zu Zierzwecken angebaut und wir sehen sie oft in Blumenläden. Alle sind zunächst grün, aber nur einige behalten diese Farbe nach der Reifung. Die anderen wechseln und werden gelb, weiß, orange, rot, violett. Es gibt Sorten, die speziell für rote Paprika zum Mahlen bestimmt sind.

Rote Paprika ist eines der beliebtesten und am weitesten verbreiteten *Gewürze in der bulgarischen Küche*. Viele halten es für ein gewöhnliches Küchengewürz, doch es erweist sich als unglaublich gesundheitsfördernd. Es hilft im Kampf gegen Erkältungen, Übergewicht, hohen Cholesterin- und Triglyceridspiegel, hohen Blutzucker, Anämie und andere. In unserem Land gibt es kaum ein Gericht oder einen *traditionellen Eintopf*, dem keine rote Paprika beigefügt wird. Charakteristisch für den Geschmack, den dieses Gewürz verleiht, ist seine leicht süßliche Nuance, die es extrem geeignet zum Würzen von Gemüsegerichten, Huhn, Schweine- und Rindfleisch und sogar Fisch macht. In den letzten Jahren ist geräucherte rote Paprika sehr beliebt geworden, die den Gerichten einen einzigartigen Geschmack verleiht.

Über die Geschichte des Gewürzes sind nicht viele Details bekannt, aber **süße rote Paprika** war die erste, die in Gebrauch kam. In Europa wurde rote Paprika nicht aus dem Orient, sondern aus Portugal eingeführt. Im Land der Orangen und des feinen Weins kam die rote Paprika im 16. Jahrhundert an, als portugiesische Karavellen das Gewürz aus Mexiko brachten. Seine geschmacklichen Qualitäten wurden sofort sehr geschätzt, und es war ein extrem teures Gewürz, das den Preis von schwarzem Pfeffer erreichte. Später fand der ungarische Wissenschaftler Albert Szent-Györgyi bei der Analyse von gemahlener roter Paprika einen hohen Gehalt an Vitamin C. Diese Entdeckung brachte ihm 1937 den Nobelpreis ein.

Es gibt spezielle Sorten, die für die Herstellung von roter Paprika zum Mahlen verwendet werden. Sie zeichnen sich durch eine dünnere Fruchtwand aus, die leicht trocknet. Sie haben einen höheren Gehalt an Farbstoffen, die in ASTA-Einheiten gemessen werden. Die bulgarische Staatsnorm sieht fünf Qualitätsgrade für rote Paprika

vor. Das Ziel der Zuchtprogramme am Maritsa-Forschungsinstitut für Gemüsekulturen in Plovdiv ist die Schaffung von Sorten roter Paprika zum Mahlen mit einem Pigmentgehalt von über 200 ASTA-Einheiten und deren Erhaltung während der Lagerung unter Lagerhausbedingungen für bis zu einem Jahr. Sie harmoniert gut mit Basilikum, Ingwer, Oregano, Zimt, schwarzem Pfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauch und Zwiebeln.

In der modernen Küche wird eine breite Palette von Gewürzen verwendet. Dies können pikante Mischungen, einzelne Produkte oder deren Teile sein, die gebrauchsfertig zubereitet sind. Es gibt helle Gewürze. Es gibt scharfe Gewürze. Es gibt Lebensmittelzusatzstoffe, die Geschmacksfülle, ein pikantes Empfinden und viele vorteilhafte Eigenschaften vereinen. Gemahlene rote Paprika kann genau unter solche Gewürze eingeordnet werden. Sie wird "Gott des Feuers" und "rotes Gold" genannt und ist an zahlreichen Rezepten beteiligt – Suppen, Saucen, Gemüse- und Fleischgerichten.

Rote Paprika ist ein Gewürz in Form von Pulver oder kleinen Flocken, das durch Mahlen oder Zerkleinern getrockneter roter Paprikaschoten gewonnen wird. Neben den traditionellsten Geschmacksgebungen – Salz und Zucker – ist es das am weitesten verbreitete Gewürz in der Küche weltweit. Es verleiht den Gerichten sein charakteristisches, leicht süßliches Aroma, das sich bei der Hitzebehandlung vollständig entfaltet. Diese sollte kurz und mäßig sein, da bei hoher Temperatur die darin enthaltenen Zucker verbrennen und sein Geschmack bitter wird.

Rote Paprika gibt es in zwei Geschmacksrichtungen – scharf und süß.

Scharfe rote Paprika (Chili, Cayenne) wird aus reifen scharfen Paprikaschoten hergestellt und wird verwendet, um Gerichte und Saucen scharf zu machen. **Scharfe Paprikaschoten enthalten das Alkaloid Capsaicin.** Es ist eine starke natürliche Verbindung, die Gene beeinflusst, die mit dem Blutzuckerspiegel zusammenhängen, und die Enzyme blockiert, die ihn abbauen. Es kann die Insulintoleranz verbessern. Es ist erwiesen, dass es hilft, bösartige Neubildungen, Herzinfarkte, Geschwüre und andere Magen-Darm-Erkrankungen zu verhindern.

Süße rote Paprika wird aus süßen roten Paprikaschoten gewonnen und verleiht den Gerichten einen leicht süßlichen Geschmack. Es ist eines der am weitesten verbreiteten Gewürze. Es färbt Gerichte in einer angenehmen orange bis terrakotta-roten Farbe. Manchmal wird es zum Bestreuen verschiedener Produkte verwendet, aber dann entfaltet sich sein Aroma nicht vollständig und die erzielte Wirkung ist eher ästhetisch als geschmacklich.

Das traditionelle bulgarische Verständnis von roter Paprika ist etwas komplexer und hängt von der Art ihrer Zubereitung ab. Was wir heute süße rote Paprika nennen, wurde von den alten Bulgaren "milde" Paprika

genannt. Sie wird zwingend fein zu Pulver gemahlen. Milde Paprika wurde traditionell hauptsächlich zum Bestreuen von Ritualbrot, Brot, Käse, Salaten verwendet. Heutzutage wird am häufigsten die sogenannte "süße" Paprika verwendet.

Scharfe gemahlene Paprika wird in drei Arten unterteilt:

- **mild scharfe rote** – eine Mischung aus milder mit scharfer, ebenfalls zu Pulver gemahlen. Früher war dies die traditionelle rote Paprika der Bulgaren, die zum Würzen von Speisen verwendet wurde;
- **scharfe rote** – sie kann zu Pulver gemahlen oder gebrochen (zu gröberen Flocken gemahlen) sein. Diese Art gilt als analog zum nordamerikanischen Cayenne.
- **sehr scharfe rote** – fast immer nur gebrochen und nicht fein gemahlen. Der stark scharfe Typ gilt als analog zum mexikanischen und südamerikanischen Chili.

Die Vorteile von roter Paprika für den menschlichen Körper sind vielfältig. Scharfe rote Paprika ist eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin A. Sie ist auch eine gute Quelle für Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin K, Mangan und Ballaststoffe. Scharfe rote Paprika fördert Stoffwechselprozesse und beschleunigt den Abtransport von Schleim. Es ist bekannt, dass Capsaicin, das den scharfen Geschmack bestimmt, ein starkes Schmerzmittel ist und hilft, das Immunsystem zu stärken.

Paprika hat die Eigenschaft, dem Körper zusätzliche Wärme zu spenden, die Durchblutung zu verbessern und ihre Zufuhr in entferntere Körperbereiche zu erleichtern. Da sie sehr ballaststoffreich und reich an wertvollen Mineralstoffen ist, ist sie ein geeignetes Gewürz für alle Arten von Abnehmdiäten.

Während Erkältungen und Grippe hat der Körper einen erhöhten Bedarf an **Vitamin C**, und rote Paprika ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, diesen wertvollen Antioxidantien zuzuführen. Laut Dr. Serhat Koran vom Universitätskrankenhaus Medipol enthält 1 g gemahlene rote Paprika mehr Vitamin C als der Saft von 4 Zitronen. Sie ist während einer Krankheit vorteilhaft, weil sie gute appetitanregende Eigenschaften hat. Appetitlosigkeit ist ein großes Problem während einer Krankheit, da der Körper wichtige Nährstoffe aufnehmen muss, die ihm helfen, das Problem schneller zu bewältigen.

Der hohe Gehalt an **Carotinoiden in roter Paprika**, wie Vitamin A und Zeaxanthin, bestimmt die positive Wirkung des Gewürzes auf die Augengesundheit. Es ist bekannt, dass Vitamin A vor Makulablindheit und Makuladegeneration schützt, während Zeaxanthin wiederum das Risiko von Augeninfektionen verringert, aber auch vor verschiedenen Infektionskrankheiten und bestimmten Atemproblemen schützt.

Es wird angenommen, dass rote Paprika die Schlafqualität verbessern kann. Dies liegt an dem enthaltenen Vitamin B6, das die Produktion des Hormons Melatonin stimuliert, das für die Aufrechterhaltung eines gesunden Schlafzyklus verantwortlich ist.

Ein weiterer gesundheitlicher Vorteil, der der roten Paprika zugeschrieben wird, ist die Verringerung oberflächlicher Krampfadern. Sie hilft auch, mehr Sauerstoff zu den Haarfollikeln zu transportieren, wodurch das Haarwachstum angeregt und gleichzeitig gestärkt wird, um Haarausfall vorzubeugen.

Süße rote Paprika verbessert die Verdauung, indem sie die Speichel- und Magensäuresekretion erhöht, die wiederum die Nahrung schneller aufspalten und für eine schnellere Bereitstellung der für die Körperenergie benötigten Nährstoffe sorgen.

Es gibt viele Vorteile durch den regelmäßigen Verzehr von roter Paprika, also verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihre Gerichte damit zu würzen. Wählen Sie ein hochwertiges Produkt, um maximal von seinen kulinarischen und gesundheitlichen Vorzügen zu profitieren.

Allerdings kann übermäßiger Verzehr von scharfen Speisen zu Geschwüren und Gastritis führen, seien Sie also vorsichtig mit der Verwendung von scharfer roter Paprika.