

Το μπαχαρικό που υπάρχει σε κάθε κουζίνα

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



Το πιπέρι είναι μια σημαντική λαχανική καλλιέργεια που εκτιμάται για τις καλές θρεπτικές, διαιτητικές και γευστικές του ιδιότητες. Αυτές καθορίζονται από την περιεκτικότητά του σε σάκχαρα, οξέα, ανόργανα άλατα, βιταμίνες και πηκτικές ουσίες. Έχει διαπιστωθεί ότι οι κόκκινοι καρποί του πιπεριού περιέχουν από 300 έως 450 mg ρουτίνης, η οποία έχει δράση βιταμίνης Ρ και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε περιπτώσεις υψηλής αρτηριακής πίεσης και για την επούλωση πληγών.

Το πιπέρι ανήκει στην οικογένεια των Σολανιδών (*Solanaceae*). Στις κλιματικές μας συνθήκες είναι μονοετές φυτό, ενώ στις χώρες των τροπικών περιοχών αναπτύσσεται ως πολυετές είδος. Ταξινομείται ως θερμόφιλη λαχανική καλλιέργεια. Οι καλύτεροι προκάτοχοί του είναι λαχανικά από την οικογένεια των Κυαμοειδών

(*Fabaceae*) και την οικογένεια των Κολοκυνθοειδών (*Cucurbitaceae*). Το πιπέρι δεν ανέχεται να καλλιεργηθεί μετά από τον εαυτό του, ούτε μετά από ντομάτα και μελιτζάνα, καλλιέργειες από την ίδια οικογένεια. Στη χώρα μας έχουν καθιερωθεί οι ακόλουθες παραγωγικές κατευθύνσεις: **πρώιμη υπαίθρια παραγωγή πιπεριού, μεσοπρόωρη υπαίθρια παραγωγή πιπεριού και παραγωγή κόκκινου πιπεριού για άλεση.**

Δεν υπάρχει σχεδόν κανένα λαχανικό που εμφανίζεται τόσο συχνά στο τραπέζι μας όσο το πιπέρι. Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να παρασκευαστεί είναι πολλοί και ποικίλοι, έτσι ώστε να μπορεί να είναι παρόν στο μενού μας σχεδόν όλο το χρόνο. Καταναλώνεται σε όλες τις μορφές – από φρέσκο μέχρι κονσερβατισμένο και κατεψυγμένο έως ξηρό και ψιλοαλεσμένο σε σκόνη.

Υπάρχουν δεκάδες ποικιλίες με διαφορετικά χρώματα, μεγέθη και σχήματα. Μερικές καλλιεργούνται αποκλειστικά για διακοσμητικούς σκοπούς και τις βλέπουμε συχνά στα ανθοπωλεία. Όλες είναι αρχικά πράσινες, αλλά μόνο μερικές από αυτές διατηρούν αυτό το χρώμα μετά την ωρίμανση. Οι υπόλοιπες αλλάζουν και γίνονται κίτρινες, λευκές, πορτοκαλί, κόκκινες, μωβ. Υπάρχουν ποικιλίες προορισμένες ειδικά για κόκκινο πιπέρι για άλεση.

Το κόκκινο πιπέρι είναι ένα από τα πιο αγαπημένα και ευρέως χρησιμοποιούμενα *μπαχαρικά στην βουλγαρική κουζίνα*. Πολλοί άνθρωποι το θεωρούν απλώς ένα συνηθισμένο μαγειρικό μπαχαρικό, αλλά αποδεικνύεται ότι είναι απίστευτα ωφέλιμο για την υγεία. Βοηθά στην καταπολέμηση των κρυολογημάτων, του υπερβολικού βάρους, της υψηλής χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, της υψηλής σακχάρου στο αίμα, της αναιμίας και άλλων. Στη χώρα μας δεν υπάρχει σχεδόν κανένα πιάτο ή *παραδοσιακό στιφάδο* στο οποίο δεν προστίθεται κόκκινο πιπέρι. Χαρακτηριστικό της γεύσης που προσδίδει αυτό το μπαχαρικό είναι η ελαφρώς γλυκιά του απόχρωση, που το καθιστά εξαιρετικά κατάλληλο για καρύκευση λαχανικών πιάτων, κοτόπουλου, χοιρινού και βοδινού κρέατος, ακόμα και ψαριού. Τα τελευταία χρόνια το καπνιστό κόκκινο πιπέρι έχει γίνει πολύ δημοφιλές, προσδίδοντας μια μοναδική γεύση στα πιάτα.

Δεν είναι πολλές οι λεπτομέρειες που είναι γνωστές για την ιστορία του μπαχαρικού, αλλά το **γλυκό κόκκινο πιπέρι** ήταν το πρώτο που μπήκε σε χρήση. Στην Ευρώπη το κόκκινο πιπέρι δεν ήρθε από την Ανατολή, αλλά από την Πορτογαλία. Στη χώρα των πορτοκαλιών και του λεπτού κρασιού το κόκκινο πιπέρι έφτασε τον 16ο αιώνα, όταν πορτογαλικά караβѐλια έφεραν το μπαχαρικό από το Μεξικό. Οι γευστικές του ιδιότητες εκτιμήθηκαν αμέσως ιδιαίτερα, και ήταν ένα εξαιρετικά ακριβό μπαχαρικό, φτάνοντας στην τιμή του μαύρου πιπεριού. Αργότερα ο Ούγγρος επιστήμονας Albert Szent-Györgyi, αναλύοντας αλεσμένο κόκκινο πιπέρι, βρήκε σε αυτό υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Αυτή η ανακάλυψη του χάρισε το Βραβείο Νόμπελ το 1937.

Υπάρχουν ειδικές ποικιλίες που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή κόκκινου πιπεριού για άλεση.

Χαρακτηρίζονται από λεπτότερο περικάρπιο, που στεγνώνει εύκολα. Έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε χρωστικές ουσίες, οι οποίες μετρώνται σε μονάδες ASTA. Το Βουλγαρικό Κρατικό Πρότυπο προβλέπει πέντε βαθμούς ποιότητας κόκκινου πιπεριού. Στόχος των προγραμμάτων εκπαγωγής στο Ερευνητικό Ινστιτούτο Λαχανικών Καλλιεργειών Maritsa στο Πλόβντιβ είναι η δημιουργία ποικιλιών κόκκινου πιπεριού για άλεση με περιεκτικότητα σε χρωστική ουσία πάνω από 200 μονάδες ASTA και η διατήρησή τους κατά την αποθήκευση υπό συνθήκες αποθήκης για έως και ένα χρόνο. Συνδυάζεται καλά με βασιλικό, τζίντζερ, ρίγανη, κανέλα, μαύρο πιπέρι, κύμινο, σκόρδο και κρεμμύδι.

Μια ευρεία ποικιλία μπαχαρικών χρησιμοποιείται στη σύγχρονη μαγειρική. Αυτά μπορεί να είναι πικάντικα μείγματα, μεμονωμένα προϊόντα ή μέρη τους, παρασκευασμένα για χρήση. Υπάρχουν έντονα μπαχαρικά. Υπάρχουν καυτερά μπαχαρικά. Υπάρχουν πρόσθετα τροφίμων που συνδυάζουν πλούτο γεύσης, μια πικάντικη αίσθηση και πολλές ωφέλιμες ιδιότητες. Το αλεσμένο κόκκινο πιπέρι μπορεί να ταξινομηθεί ακριβώς ανάμεσα σε τέτοια μπαχαρικά. Ονομάζεται «θεός της φωτιάς» και «κόκκινος χρυσός», και συμμετέχει σε πολυάριθμες συνταγές – σούπες, σάλτσες, λαχανικά και κρεατικά πιάτα.

Το κόκκινο πιπέρι είναι ένα μπαχαρικό σε μορφή σκόνης ή μικρών νιφάδων που προκύπτει από την άλεση ή τη θρύψηξη ξηρών κόκκινων πιπεριών. Μαζί με τα πιο παραδοσιακά αρτύματα – αλάτι και ζάχαρη, είναι το πιο διαδεδομένο μπαχαρικό στη μαγειρική παγκοσμίως. Προσδίδει στα πιάτα το χαρακτηριστικό ελαφρώς γλυκό άρωμά του, το οποίο απελευθερώνεται πλήρως κατά τη θερμική επεξεργασία. Αυτή πρέπει να είναι σύντομη και μέτρια, γιατί σε υψηλή θερμοκρασία τα σάκχαρα σε αυτό καίγονται και η γεύση του γίνεται πικρή.

Το κόκκινο πιπέρι είναι δύο τύπων σύμφωνα με τη γεύση του – καυτερό και γλυκό.

Το καυτερό κόκκινο πιπέρι (τσίλι, καγιέν) παρασκευάζεται από ώριμα καυτερά πιπεριά και χρησιμοποιείται για να κάνει πιάτα και σάλτσες πικάντικα. **Τα καυτερά πιπεριά περιέχουν το αλκαλοειδές καψαΐκίνη.** Είναι μια ισχυρή φυσική ένωση που επηρεάζει γονίδια που σχετίζονται με τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και μπλοκάρει τα ένζυμα που το διασπούν. Μπορεί να βελτιώσει την ανοχή στην ινσουλίνη. Έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην πρόληψη κακοήθων σχηματισμών, καρδιακών προσβολών, ελκών και άλλων γαστρεντερικών παθήσεων.

Το γλυκό κόκκινο πιπέρι προκύπτει από γλυκά κόκκινα πιπεριά και προσδίδει μια ελαφρώς γλυκιά γεύση στα πιάτα. Είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα μπαχαρικά. Χρωματίζει τα πιάτα σε ένα ευχάριστο πορτοκαλί έως τερακότα-κόκκινο χρώμα. Μερικές φορές χρησιμοποιείται για ραντισμό διαφόρων προϊόντων, αλλά τότε το άρωμά του δεν απελευθερώνεται πλήρως και το αποτέλεσμα που επιτυγχάνεται είναι περισσότερα αισθητικό παρά γευστικό.

Η παραδοσιακή βουλγαρική αντίληψη για το κόκκινο πιπέρι είναι κάπως πιο πολύπλοκη και εξαρτάται από τον τρόπο παρασκευής του. Αυτό που τώρα ονομάζουμε γλυκό κόκκινο πιπέρι παλιότερα ονομαζόταν από τους παλιούς Βούλγαρους «ήπιο» πιπέρι. Είναι απαραίτητα ψιλοαλεσμένο σε σκόνη. Το ήπιο πιπέρι χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά κυρίως για ραντισμό σε τελετουργικό ψωμί, ψωμί, τυρί, σαλάτες. Στις μέρες μας χρησιμοποιείται πιο συχνά το λεγόμενο «γλυκό» πιπέρι.

Το καυτερό αλεσμένο πιπέρι χωρίζεται σε τρεις τύπους:

- **μέτρια καυτερό κόκκινο** – μείγμα ήπιου με καυτερό, επίσης αλεσμένο σε σκόνη. Στο παρελθόν αυτό ήταν το παραδοσιακό κόκκινο πιπέρι των Βουλγάρων, που χρησιμοποιούνταν για αρτύματα τροφίμων.
- **καυτερό κόκκινο** – μπορεί να είναι αλεσμένο σε σκόνη ή θρυμματισμένο (αλεσμένο σε χοντρότερες νιφάδες). Αυτ