

L'épice qui est présente dans chaque cuisine

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



Le poivron est une culture légumière majeure, appréciée pour ses bonnes qualités nutritionnelles, diététiques et gustatives. Celles-ci sont déterminées par sa teneur en sucres, acides, sels minéraux, vitamines et substances pectiques. Il a été établi que les fruits rouges du poivron contiennent de 300 à 450 mg de rutine, qui a une activité vitaminique P et est particulièrement efficace en cas d'hypertension artérielle et pour la cicatrisation des plaies.

Le poivron appartient à la famille des Solanacées (*Solanaceae*). Sous nos conditions climatiques, c'est une plante annuelle, alors que dans les pays des régions tropicales, il se développe comme une espèce vivace. Il est classé parmi les cultures légumières thermophiles. Les meilleurs prédécesseurs pour lui sont les légumes

de la famille des Fabacées (*Fabaceae*) et de la famille des Cucurbitacées (*Cucurbitaceae*). Le poivron ne tolère pas d'être cultivé après lui-même, ni après la tomate et l'aubergine, des cultures de la même famille. Dans notre pays, les orientations de production suivantes ont été établies : **production précoce de poivron en plein champ, production mi-précoce de poivron en plein champ et production de poivron rouge pour mouture.**

Il n'y a guère de légume qui apparaisse aussi souvent sur notre table que le poivron. Les façons de le préparer sont nombreuses et variées, de sorte qu'il peut être présent dans notre menu presque toute l'année. Il est consommé sous toutes les formes – du frais en passant par les conserves et les surgelés jusqu'au séché et finement moulu en poudre.

Il existe des dizaines de cultivars aux couleurs, tailles et formes différentes. Certains sont cultivés uniquement à des fins ornementales et nous les voyons souvent chez les fleuristes. Tous sont initialement verts, mais seuls certains conservent cette couleur après maturation. Les autres changent et deviennent jaunes, blancs, oranges, rouges, violets. Il existe des cultivars destinés spécifiquement au poivron rouge pour mouture.

Le paprika est l'une des épices les plus aimées et les plus utilisées dans la cuisine bulgare. Beaucoup de gens le considèrent comme une simple épice culinaire ordinaire, mais il s'avère incroyablement bénéfique pour la santé. Il aide à lutter contre les rhumes, le surpoids, l'hypercholestérolémie et les triglycérides, l'hyperglycémie, l'anémie et autres. Dans notre pays, il n'y a guère de plat ou de *ragoût traditionnel* auquel on n'ajoute pas de paprika. La caractéristique du goût conféré par cette épice est sa nuance légèrement sucrée, qui la rend extrêmement adaptée pour assaisonner les plats de légumes, le poulet, le porc et le bœuf, et même le poisson. Ces dernières années, le paprika fumé est devenu très populaire, conférant un goût unique aux plats.

Peu de détails sont connus sur l'histoire de l'épice, mais le **paprika doux** fut le premier à entrer en usage. En Europe, le paprika n'a pas été apporté d'Orient, mais du Portugal. Dans le pays des oranges et du vin fin, le paprika est arrivé au XVI^e siècle, lorsque les caravelles portugaises ont apporté l'épice du Mexique. Ses qualités gustatives ont été immédiatement très appréciées, et c'était une épice extrêmement chère, atteignant le prix du poivre noir. Plus tard, le scientifique hongrois Albert Szent-Györgyi, en analysant du paprika moulu, y a trouvé une forte teneur en vitamine C. Cette découverte lui a valu le prix Nobel en 1937.

Il existe des cultivars spéciaux utilisés pour la production de paprika. Ils se caractérisent par un péricarpe plus mince, qui sèche facilement. Ils ont une teneur plus élevée en substances colorantes, mesurées en unités ASTA. La norme d'État bulgare prévoit cinq grades de qualité pour le paprika. L'objectif des programmes de sélection à l'Institut de recherche sur les cultures légumières Maritsa à Plovdiv est de créer des cultivars de paprika avec une teneur en pigments de plus de 200 unités ASTA et de les préserver pendant le stockage en

entrepôt jusqu'à un an. Il se marie bien avec le basilic, le gingembre, l'origan, la cannelle, le poivre noir, le cumin, l'ail et l'oignon.

Un large assortiment d'épices est utilisé dans la cuisine moderne. Il peut s'agir de mélanges piquants, de produits individuels ou de leurs parties, préparés pour l'utilisation. Il y a des épices brillantes. Il y a des épices piquantes. Il existe des additifs alimentaires qui allient richesse de saveur, sensation piquante et de nombreuses propriétés bénéfiques. Le paprika moulu peut être classé précisément parmi ces épices. On l'appelle le « dieu du feu » et « l'or rouge », et il participe à de nombreuses recettes – soupes, sauces, plats de légumes et de viande.

Le paprika est une épice sous forme de poudre ou de petits flocons obtenus en broyant ou en écrasant des poivrons rouges séchés. Avec les assaisonnements les plus traditionnels – le sel et le sucre, c'est l'épice la plus répandue dans la cuisine mondiale. Il confère aux plats son arôme caractéristique légèrement sucré, qui se libère pleinement pendant le traitement thermique. Celui-ci doit être court et modéré, car à haute température les sucres qu'il contient brûlent et son goût devient amer.

Le paprika est de deux types selon son goût – piquant et doux.

Le paprika fort (piment, cayenne) est préparé à partir de piments rouges forts et est utilisé pour rendre les plats et les sauces épicés. **Les piments forts contiennent l'alkaloïde capsaïcine.** C'est un composé naturel puissant qui affecte les gènes liés à la glycémie et bloque les enzymes qui la décomposent. Il peut améliorer la tolérance à l'insuline. Il a été prouvé qu'il aide à prévenir les formations malignes, les crises cardiaques, les ulcères et autres maladies gastro-intestinales.

Le paprika doux est obtenu à partir de poivrons rouges doux et confère aux plats un goût légèrement sucré. C'est l'une des épices les plus répandues. Il colore les plats d'une agréable couleur orange à rouge terre cuite. Parfois, il est utilisé pour saupoudrer divers produits, mais alors son arôme n'est pas pleinement libéré et l'effet obtenu est plus esthétique que gustatif.

La compréhension traditionnelle bulgare du paprika est un peu plus complexe et dépend de la méthode de sa préparation. Ce que nous appelons maintenant paprika doux était autrefois appelé par les anciens Bulgares poivron « doux ». Il est nécessairement finement moulu en poudre. Le poivron doux était traditionnellement utilisé principalement pour saupoudrer le pain rituel, le pain, le fromage, les salades. De nos jours, le poivron dit « doux » est le plus souvent utilisé.

Le paprika fort moulu est divisé en trois types :

- **rouge légèrement fort** – un mélange de doux avec du fort, également moulu en poudre. Dans le passé, c'était le paprika traditionnel des Bulgares, utilisé pour aromatiser les aliments ;
- **rouge fort** – il peut être moulu en poudre ou concassé (broyé en flocons plus grossiers). Ce type est considéré comme analogue au cayenne nord-américain.
- **rouge très fort** – presque toujours seulement concassé, et non finement moulu. Le type très fort est considéré comme analogue au piment mexicain et sud-américain.

Les bienfaits du paprika pour le corps humain sont nombreux. Le paprika fort est une excellente source de vitamine A. C'est aussi une bonne source de vitamine B6, de vitamine C, de vitamine K, de manganèse et de fibres alimentaires. Le paprika fort améliore les processus métaboliques et accélère l'expulsion du mucus. On sait que la capsaïcine, qui détermine le goût piquant, est un puissant analgésique et aide à renforcer le système immunitaire.

Le poivron a la propriété de fournir une chaleur supplémentaire au corps, d'améliorer la circulation sanguine et de faciliter sa livraison vers des zones plus éloignées du corps. Comme il est très riche en fibres et en minéraux bénéfiques, c'est une épice adaptée à tous les types de régimes amaigrissants.

Pendant les rhumes et la grippe, le corps a un besoin accru de **vitamine C**, et le paprika est un excellent moyen de fournir cet antioxydant précieux. Selon le Dr Serhat Koran de l'hôpital universitaire Medipol, 1 g de paprika moulu contient plus de vitamine C que le jus de 4 citrons. Il est bénéfique pendant la maladie car il a de bonnes propriétés stimulant l'appétit. La perte d'appétit est un problème majeur pendant la maladie, car le corps a besoin d'obtenir des nutriments importants qui l'aident à faire face au problème plus rapidement.

La teneur élevée en **caroténoïdes dans le paprika**, tels que la vitamine A et la zéaxanthine, détermine l'effet bénéfique de l'épice sur la santé oculaire. On sait que la vitamine A protège contre la cécité maculaire et la dégénérescence maculaire, tandis que la zéaxanthine réduit à son tour le risque d'infections oculaires, mais protège également contre diverses maladies infectieuses et certains problèmes respiratoires.

On pense que le paprika peut améliorer la qualité du sommeil. Cela est dû à la vitamine B6 qu'il contient, qui stimule la production de l'hormone mélatonine, responsable du maintien d'un cycle de sommeil sain.

Un autre avantage pour la santé attribué au paprika est la réduction des varices superficielles. Il aide également à apporter plus d'oxygène aux follicules pileux, stimulant ainsi la croissance des cheveux et en même temps les

renforçant, empêchant la chute des cheveux.

Le paprika doux améliore la digestion en augmentant la sécrétion de salive et d'acides gastriques, qui à leur tour décomposent les aliments plus rapidement et aident à fournir plus rapidement les nutriments nécessaires à l'énergie du corps.

Il y a de nombreux avantages à la consommation régulière de paprika, alors ne manquez pas l'occasion d'assaisonner vos plats avec. Choisissez un produit de haute qualité afin de bénéficier au maximum de ses avantages culinaires et sanitaires.

Cependant, une consommation excessive d'aliments épicés peut conduire à des ulcères et des gastrites, alors soyez prudent avec l'utilisation du paprika fort.