

Začin koji je prisutan u svakoj kuhinji

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 je važan povrtarski usjev cijenjen zbog svojih dobrih nutritivnih, dijetetskih i okusnih kvaliteta. One su određene njezinim sadržajem šećera, kiselina, mineralnih soli, vitamina i pektinskih tvari. Utvrđeno je da crveni plodovi paprike sadrže od 300 do 450 mg rutina, koji ima aktivnost vitamina P i posebno je učinkovit u slučajevima visokog krvnog tlaka i za zacjeljivanje rana.

Paprika pripada obitelji pomoćnica (*Solanaceae*). U našim klimatskim uvjetima to je jednogodišnja biljka, dok se u zemljama tropskih regija razvija kao višegodišnja vrsta. Klasificirana je kao toploljubiva povrtarska kultura. Najbolji prethodnici za nju su povrće iz obitelji mahunarki (*Fabaceae*) i obitelji tikvovki (*Cucurbitaceae*). Paprika ne podnosi uzgoj nakon same sebe, niti nakon rajčice i patlidžana, kultura iz iste obitelji. U našoj zemlji

uspostavljeni su sljedeći proizvodni pravci: **rana poljska proizvodnja paprike, srednje rana poljska proizvodnja paprike i proizvodnja crvene paprike za mljevenje.**

Teško da postoji povrće koje se toliko često pojavljuje na našem stolu kao paprika. Načina na koje se može pripremiti ima mnogo i raznoliko, tako da može biti prisutna u našem jelovniku gotovo tijekom cijele godine. Konzumira se u svim oblicima – od svježe preko konzervirane i smrznute do sušene i fino samljevane u prah.

Postoje deseci sorti različitih boja, veličina i oblika. Neke se uzgajaju isključivo u ukrasne svrhe i često ih viđamo u cvjećarnicama. Sve su u početku zelene, ali samo neke od njih zadrže ovu boju nakon zrenja. Ostale se mijenjaju i postaju žute, bijele, narančaste, crvene, ljubičaste. Postoje sorte namijenjene posebno za crvenu papriku za mljevenje.

Crvena paprika jedna je od najomiljenijih i najšire korištenih *začina u bugarskoj kuhinji*. Mnogi je smatraju samo običnim kulinarским začinom, ali ispada da je nevjerojatno korisna za zdravlje. Pomaže u borbi protiv prehlade, prekomjerne težine, visokog kolesterola i triglicerida, visokog šećera u krvi, anemije i drugih. U našoj zemlji teško da postoji jelo ili *tradicionalni gulaš* u koje se ne dodaje crvena paprika. Karakteristično za okus koji ovaj začin daje je njegova blago slatka nijansa, što ga čini iznimno prikladnim za začinjavanje povrtnih jela, piletine, svinjetine i govedine, pa čak i ribe. Posljednjih godina vrlo je popularna dimljena crvena paprika, koja daje jedinstven okus jelima.

Nije poznato mnogo detalja o povijesti ovog začina, ali **slatka crvena paprika** prva je ušla u upotrebu. U Europu crvenu papriku nisu donijeli s Istoka, već iz Portugala. U zemlju naranči i finog vina crvena paprika stigla je u 16. stoljeću, kada su je portugalske karavele donijele iz Meksika. Njezine okusne kvalitete odmah su visoko cijenjene, a bila je iznimno skup začin, dosežući cijenu crnog papra. Kasnije je mađarski znanstvenik Albert Szent-Györgyi, analizirajući mljevenu crvenu papriku, otkrio visok sadržaj vitamina C u njoj. Ovo otkriće donijelo mu je Nobelovu nagradu 1937. godine.

Postoje posebne sorte koje se koriste za proizvodnju crvene paprike za mljevenje. Karakterizira ih tanji perikarp, koji se lako suši. Imaju veći sadržaj bojila, koja se mjere u ASTA jedinicama. Bugarski državni standard predviđa pet kvalitetnih razreda crvene paprike. Cilj oplemenjivačkih programa na Institutu za istraživanje povrtnih kultura Maritsa u Plovdivu je stvoriti sorte crvene paprike za mljevenje sa sadržajem pigmenta preko 200 ASTA jedinica i sačuvati ih tijekom skladištenja u skladišnim uvjetima do jedne godine. Dobro se kombinira s bosiljkom, đumbirom, origanom, cimetom, crnim paprom, kimom, češnjakom i lukom.

U suvremenom kulinarstvu koristi se široki asortiman začina. To mogu biti pikantne mješavine, pojedinačni proizvodi ili njihovi dijelovi, pripremljeni za upotrebu. Postoje blagi začini. Postoje ljuti začini. Postoje prehrambeni dodaci koji kombiniraju bogatstvo okusa, pikantan osjet i mnoga korisna svojstva. Mljevena crvena paprika može se svrstati upravo među takve začine. Naziva se "bogom vatre" i "crvenim zlatom", a sudjeluje u brojnim receptima – juhama, umacima, povrtnim i mesnim jelima.

Crvena paprika je začín u obliku praha ili sitnih pahuljica dobiven mljevenjem ili drobljenjem sušene crvene paprike. Uz najtradicionalnije aromatične tvari – sol i šećer, to je najrašireniji začín u kulinarstvu širom svijeta. Jelima daje svoj karakteristični blago slatki miris, koji se u potpunosti oslobađa tijekom toplinske obrade. Ona bi trebala biti kratka i umjerena, jer na visokoj temperaturi šećeri u njoj izgaraju i njezin okus postaje gorak.

Crvena paprika je prema svom okusu dvije vrste – ljuta i slatka.

Ljuta crvena paprika (čili, kajenska) priprema se od zrelih ljutih papričica i koristi se za začinjavanje jela i umaka. **Ljute papričice sadrže alkaloid kapsaicin.** To je moćan prirodni spoj koji utječe na gene povezane s razinama šećera u krvi i blokira enzime koji ga razgrađuju. Može poboljšati toleranciju na inzulin. Dokazano je da pomaže u sprječavanju malignih formacija, srčanih udara, čireva i drugih gastrointestinalnih bolesti.

Slatka crvena paprika dobiva se od slatkih crvenih papričica i daje jelima blago slatkast okus. To je jedan od najraširenijih začina. Boji jela u ugodnu narančastu do terakota-crvenu boju. Ponekad se koristi za posipanje raznih proizvoda, ali tada se njezina aroma ne oslobađa u potpunosti i postignuti učinak je više estetski nego okusan.

Tradicionalno bugarsko shvaćanje crvene paprike nešto je složenije i ovisi o načinu njezine pripreme. Ono što sada nazivamo slatkom crvenom paprikom, stari Bugari nazivali su "blagom" paprikom. Ona je nužno fino samljevena u prah. Blaga paprika tradicionalno se koristila uglavnom za posipanje ritualnog kruha, kruha, sira, salata. Danas se najčešće koristi takozvana "slatka" paprika.

Ljuta mljevena paprika dijeli se na tri vrste:

- **blago ljuta crvena** – mješavina blage s ljutom, također samljevena u prah. U prošlosti je ovo bila tradicionalna crvena paprika Bugara, korištena za aromatiziranje hrane;
- **ljuta crvena** – može biti samljevena u prah ili zdrobljena (samljevena u krupnije pahuljice). Ova vrsta smatra se analognom sjevernoameričkoj kajenskoj.

- **vrlo ljuta crvena** – gotovo uvijek samo zdrobljena, a ne fino mljevena. Jako ljuta vrsta smatra se analognom meksičkoj i južnoameričkoj čili papričici.

Prednosti crvene paprike za ljudsko tijelo su mnogobrojne. Ljuta crvena paprika izvrstan je izvor vitamina A. Također je dobar izvor vitamina B6, vitamina C, vitamina K, mangana i dijetetskih vlakana. Ljuta crvena paprika potiče metaboličke procese i ubrzava izbacivanje sluzi. Poznato je da kapsaicin, koji određuje ljut okus, moćan je analgetik i pomaže u jačanju imunološkog sustava.

Paprika ima svojstvo da pruža dodatnu toplinu tijelu, poboljšava cirkulaciju krvi i olakšava njezinu isporuku u udaljenija područja tijela. Kako je vrlo bogata vlaknima i korisnim mineralima, prikladan je začim za sve vrste dijeta za mršavljenje.

Tijekom prehlade i gripe tijelo ima povećanu potrebu za **vitaminom C**, a crvena paprika je izvrstan način da se opskrbi ovim vrijednim antioksidansom. Prema dr. Serhatu Koranu iz Sveučilišne bolnice Medipol, 1 g mljevene crvene paprike sadrži više vitamina C nego sok od 4 limuna. Korisna je tijekom bolesti jer ima dobra svojstva za poticanje apetita. Gubitak apetita glavni je problem tijekom bolesti, jer tijelo treba dobiti važne hranjive tvari koje mu pomažu da se brže nosi s problemom.

Visok sadržaj **karotenoida u crvenoj paprici**, poput vitamina A i zeaksantina, određuje blagotvoran učinak začina na zdravlje očiju. Poznato je da vitamin A štiti od makularne sljepoće i makularne degeneracije, dok zeaksantin zauzvrat smanjuje rizik od očnih infekcija, ali također štiti od raznih zaraznih bolesti i određenih respiratornih problema.

Vjeruje se da crvena paprika može poboljšati kvalitetu sna. To je zbog vitamina B6 koji sadrži, a koji stimulira proizvodnju hormona melatonina, odgovornog za održavanje zdravog ciklusa spavanja.

Još jedna zdravstvena prednost koja se pripisuje crvenoj paprici je smanjenje površinskih proširenih vena. Također pomaže isporučiti više kisika folikulima kose, čime potiče rast kose i istovremeno je jača, sprječavajući opadanje kose.