

A fűszer, amely minden konyhában megtalálható

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



A paprika fontos zöldségnövény, amelyet jó táplálkozási, étrendi és ízminősége miatt értékelnek. Ezeket a cukrok, savak, ásványi sók, vitaminok és pektinanyagok tartalma határozza meg. Megállapították, hogy a paprika piros termése 300-450 mg rutint tartalmaz, amely P-vitamin aktivitású és különösen hatásos magas vérnyomás esetén, valamint sebek gyógyításában.

A paprika a burgonyafélék (*Solanaceae*) családjába tartozik. Éghajlati viszonyaink között egyéves növény, míg a trópusi régiók országaiban évelő fajként fejlődik. Melegkedvelő zöldségnövényként sorolják be. Legjobb előveteményei a pillangósvirágúak (*Fabaceae*) és a tökfélék (*Cucurbitaceae*) családjába tartozó zöldségek. A paprika nem tűri, ha önmaga, sem pedig paradicsom és padlizsán, azaz ugyanabból a családból származó

növények után termesztik. Hazánkban a következő termelési irányokat alakították ki: **a paprika korai szántói termesztése, a paprika középkorai szántói termesztése és örleményes pirospaprika termesztése.**

Aligha van más olyan zöldség, amely olyan gyakran jelenik meg asztalunkon, mint a paprika. Elkészítési módjai sokfélesége miatt szinte egész évben jelen lehet étlapunkon. Minden formában fogyasztják – frissen, konzerválva és fagyaszttva, szárítva és finomra őrölve porrá.

Tucatnyi fajta létezik különböző színű, méretű és alakú termésekkel. Némelyiket kizárólag díszcélra termesztik, és gyakran látjuk őket virágüzletekben. Mind kezdetben zöld, de csak néhány őrzi meg ezt a színt érés után. A többi sárgára, fehérre, narancssárgára, pirosra, lilára változik. Vannak kifejezetten örleményes pirospaprika termesztésére nemesített fajták.

A pirospaprika a bolgár konyha egyik legkedveltebb és legszélesebb körben használt *fűszere*. Sokan csupán hétköznapi konyhai fűszernek tartják, ám kiderül, hogy hihetetlenül jótékony az egészségre. Segít a megfázás, a túlsúly, a magas koleszterin és triglicerid, a magas vércukor, a vérszegénység és egyéb betegségek elleni küzdelemben. Hazánkban aligha van olyan étel vagy *hagyományos pörkölt*, amelyhez ne adnának pirospaprikát. Ennek a fűszernek az ízvilágára jellemző a kissé édes árnyalata, ami rendkívül alkalmassá teszi zöldséges ételek, csirke-, sertés- és marhahús, sőt halak fűszerezésére. Az utóbbi években nagyon népszerűvé vált a füstölt pirospaprika, amely egyedi ízt kölcsönöz az ételeknek.

A fűszer történetéről nem sok részlet ismert, de az **édes pirospaprika** került először használatba. Európába a pirospaprika nem a Keletről, hanem Portugáliából érkezett. A narancsok és a finom borok országába a 16. században érkezett, amikor a portugál karavellák hozták a fűszert Mexikóból. Ízminőségét azonnal nagyra értékelték, és rendkívül drága fűszer volt, elérte a fekete bors árát. Később a magyar Szent-Györgyi Albert, a pirospaprika-örlemény elemzése során magas C-vitamin tartalmat talált benne. Ez a felfedezés 1937-ben Nobel-díjjal jutalmazta.

Vannak különleges, örleményes pirospaprika termesztésére használt fajták. Ezeket vékonyabb termésfal jellemzi, amely könnyen kiszárad. Magasabb a színezőanyag-tartalmuk, amelyet ASTA egységben mérnek. A bolgár állami szabvány öt minőségi osztályt ír elő a pirospaprika számára. A plovdivi Marica Zöldségnövénykutató Intézet nemesítési programjainak célja olyan örleményes pirospaprika-fajták kialakítása, amelyek pigmenttartalma meghaladja a 200 ASTA egységet, és ezt egy évig, raktári körülmények között való tárolás során is megőrzi. Jól harmonizál a bazsalikommal, gyömbérrel, oregánóval, fahéjjal, fekete borssal, köménnyel, fokhagymával és hagymával.

A modern konyhában széles választékú fűszereket használnak. Ezek lehetnek pikáns keverékek, egyedi termékek vagy azok felhasználásra előkészített részei. Vannak élénk fűszerek. Vannak erős fűszerek. Vannak élelmiszer-adalékanyagok, amelyek egyesítik az ízek gazdagságát, a pikáns érzetet és számos jótékony tulajdonságot. A piros paprika-őrlemény pontosan az ilyen fűszerek közé sorolható. "A tűz istenének" és "vörös aranyának" is nevezik, és számtalan receptben – levesekben, mártásokban, zöldséges és húskételekben – vesz részt.

A piros paprika a szárított piros paprikák őrléssel vagy zúzással nyert por vagy apró pelyhek formájában létező fűszer. A leghagyományosabb ízesítőszer – a só és a cukor mellett – a világ legelterjedtebb fűszere a konyhában. Jellegzetes, kissé édes aromáját adja át az ételeknek, amely hőkezelés során teljesen felszabadul. Ennek rövidnek és mérsékeltnek kell lennie, mert magas hőmérsékleten a benne lévő cukrok megégnének, és íze keserűvé válik.

Íze szerint a piros paprika két típusú: erős és édes.

Az erős piros paprika (chili, cayenne) érett csípős paprikákból készül, és az ételek, mártások fűszerezésére, csípőssé tételére használják. **A csípős paprikák kapszaicint tartalmaznak.** Ez egy erős természetes vegyület, amely a vércukorszinthez kapcsolódó géneket befolyásolja, és blokkolja azt lebontó enzimeket. Javíthatja az inzulin toleranciát. Bebizonyosodott, hogy segít megelőzni a rosszindulatú képződményeket, szívrohamokat, fekélyeket és egyéb gasztrointesztinális betegségeket.

Az édes piros paprika édes piros paprikákból származik, és kissé édes ízt ad az ételeknek. Az egyik legelterjedtebb fűszer. Kellemes narancssárgától a terrakotta vörösig színezi az ételeket. Néha különböző termékek megszórására használják, de akkor aromája nem szabadul fel teljesen, és az elért hatás inkább esztétikai, mint ízletes.

A piros paprika hagyományos bolgár értelmezése némileg összetettebb, és az elkészítési módjától függ. Amit ma édes piros paprikának nevezünk, azt a régi bolgárok "enyhe" paprikának hívták. Mindenképpen finomra őrlik porrá. Az enyhe paprikát hagyományosan főleg szertartásos kenyér, kenyér, sajt, saláták megszórására használták. Manapság a legtöbbször az úgynevezett "édes" paprikát használják.

Az erős őrölt paprika három típusra oszlik:

- **enyhén csípős piros** – enyhe és erős paprikák keveréke, szintén porrá őrölve. Ez volt a múltban a bolgárok hagyományos piros paprikája, az ételek ízesítésére használva;

- **csípős piros** – lehet porrá őrölve vagy zúzva (durvább pelyhekben őrölve). Ezt a típust tartják az észak-amerikai cayenne analógiájának.
- **nagyon csípős piros** – szinte mindig csak zúzva, nem finomra őrölve. Az erősen csípős típust a mexikói és dél-amerikai chili analógiájának tekintik.

A pirospaprika emberi szervezetre gyakorolt hasznossága számos. Az erős pirospaprika kiváló A-vitamin forrás. Jó forrása a B6-vitaminnak, C-vitaminnak, K-vitaminnak, mangánnak és étrendi rostnak is. Az erős pirospaprika fokozza az anyagcserét és felgyorsítja a nyálka kiürülését. Ismert, hogy a csípős ízt meghatározó kapszaicin erős fájdalomcsillapító, és segít az immunrendszer megerősítésében.

A paprika tulajdonsága, hogy további meleget biztosít a szervezetnek, javítja a vérkeringést és megkönnyíti a távolabbi testrészekbe való eljutását. Mivel nagyon rostban gazdag és hasznos ásványi anyagokat tartalmaz, mindenféle fogyókúra diéta számára alkalmas fűszer.

A megfázás és influenza idején a szervezet megnövekedett igénnyel van a **C-vitaminra**, és a pirospaprika kiváló módja ennek az értékes antioxidánsnak a pótlására. Medipol Egyetemi Kórház Dr. Serhat Koran szerint 1 g őrölt pirospaprika több C-vitamint tartalmaz, mint 4 citrom leve. Betegség alatt előnyös, mert jó étvágygerjesztő tulajdonságokkal rendelkezik. Az étvágytalanság a betegség alatti fő probléma, hiszen a szervezetnek fontos tápanyagokat kell szereznie, amelyek segítenek gyorsabban megbirkózni a problémával.

A karotinoidok magas tartalma a pirospaprikában, mint például az A-vitamin és a zeaxantin, határozza meg a fűszer szemegészségre gyakorolt kedvező hatását. Ismert, hogy az A-vitamin véd a macularis vakság és a macularis degeneráció ellen, míg a zeaxantin viszont csökkenti a szemfertőzések kockázatát, de véd a különböző fertőző betegségek és bizonyos légúti problémák ellen is.