

Пряность, которая есть на каждой кухне

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



Перец — основная овощная культура, ценящаяся за хорошие питательные, диетические и вкусовые качества. Они определяются содержанием в нём сахаров, кислот, минеральных солей, витаминов и пектиновых веществ. Установлено, что в красных плодах перца содержится от 300 до 450 мг рутина, обладающего активностью витамина Р и особенно эффективного при повышенном кровяном давлении и для заживления ран.

Перец относится к семейству Паслёновые (*Solanaceae*). В наших климатических условиях это однолетнее растение, тогда как в странах тропических регионов он развивается как многолетний вид. Он классифицируется как теплолюбивая овощная культура. Лучшими предшественниками для него

являются овощи из семейства Бобовые (*Fabaceae*) и семейства Тыквенные (*Cucurbitaceae*). Перец не терпит выращивания после себя, а также после томата и баклажана — культур из того же семейства. В нашей стране установлены следующие производственные направления: **раннее полевое производство перца, среднераннее полевое производство перца и производство красного перца для помола.**

Вряд ли найдётся овощ, который появляется на нашем столе так же часто, как перец. Способов его приготовления множество и разнообразие, так что он может присутствовать в нашем меню почти круглый год. Его употребляют во всех формах — от свежего через консервированный и замороженный до сушёного и мелко смолотого в порошок.

Существуют десятки сортов разного цвета, размера и формы. Некоторые выращиваются исключительно в декоративных целях, и мы часто видим их в цветочных магазинах. Все они изначально зелёные, но лишь некоторые сохраняют этот цвет после созревания. Остальные меняются и становятся жёлтыми, белыми, оранжевыми, красными, фиолетовыми. Существуют сорта, предназначенные специально для красного перца для помола.

Красный перец — одна из самых любимых и широко используемых *пряностей в болгарской кухне*. Многие считают его просто обычной кулинарной приправой, но он оказывается невероятно полезным для здоровья. Он помогает в борьбе с простудой, лишним весом, высоким холестерином и триглицеридами, повышенным сахаром в крови, анемией и другими недугами. В нашей стране вряд ли найдётся блюдо или *традиционное рагу*, в которое не добавляют красный перец. Характерной чертой вкуса, который придаёт эта пряность, является её слегка сладковатый оттенок, что делает её чрезвычайно подходящей для приправления овощных блюд, курицы, свинины и говядины, и даже рыбы. В последние годы очень популярен стал копчёный красный перец, придающий блюдам уникальный вкус.

Не много подробностей известно об истории этой пряности, но **сладкий красный перец** был первым, который вошёл в употребление. В Европу красный перец попал не с Востока, а из Португалии. В страну апельсинов и тонкого вина красный перец прибыл в XVI веке, когда португальские каравеллы привезли пряность из Мексики. Его вкусовые качества сразу же высоко оценили, и он был чрезвычайно дорогой пряностью, достигая цены чёрного перца. Позже венгерский учёный Альберт Сент-Дьёрди, анализируя молотый красный перец, обнаружил в нём высокое содержание витамина С. Это открытие принесло ему Нобелевскую премию в 1937 году.

Существуют специальные сорта, используемые для производства красного перца для помола. Они характеризуются более тонким перикарпием, который легко высушивается. У них более высокое

содержание красящих веществ, которые измеряются в единицах ASTA. Болгарский государственный стандарт предусматривает пять качественных сортов красного перца. Целью селекционных программ в Институте овощных культур «Марица» в Пловдиве является создание сортов красного перца для помола с содержанием пигмента свыше 200 единиц ASTA и сохранение их в течение хранения на складе до одного года. Он хорошо сочетается с базиликом, имбирём, орегано, корицей, чёрным перцем, тмином, чесноком и луком.

В современной кулинарии используется широкий ассортимент пряностей. Это могут быть пикантные смеси, отдельные продукты или их части, подготовленные к употреблению. Есть яркие пряности. Есть острые пряности. Существуют пищевые добавки, сочетающие в себе богатство вкуса, пикантное ощущение и множество полезных свойств. Молотый красный перец можно отнести именно к таким пряностям. Его называют «богом огня» и «красным золотом», и он участвует в многочисленных рецептах — супах, соусах, овощных и мясных блюдах.

Красный перец — это пряность в виде порошка или мелких хлопьев, получаемая путём помола или дробления сушёных красных перцев. Наряду с самыми традиционными приправами — солью и сахаром, это самая распространённая пряность в кулинарии во всём мире. Он придаёт блюдам характерный слегка сладковатый аромат, который полностью раскрывается во время тепловой обработки. Она должна быть кратковременной и умеренной, потому что при высокой температуре сахара в нём сгорают, и его вкус становится горьким.

Красный перец бывает двух видов по вкусу — острый и сладкий.

Острый красный перец (чили, кайенский) готовится из зрелых острых перцев и используется для придания блюдам и соусам остроты. **Острые перцы содержат алкалоид капсаицин.** Это мощное природное соединение, которое влияет на гены, связанные с уровнем сахара в крови, и блокирует ферменты, расщепляющие его. Он может улучшить толерантность к инсулину. Доказано, что он помогает предотвращать злокачественные образования, инфаркты, язвы и другие желудочно-кишечные заболевания.

Сладкий красный перец получают из сладких красных перцев, и он придаёт блюдам слегка сладковатый вкус. Это одна из самых распространённых пряностей. Он окрашивает блюда в приятный цвет от оранжевого до терракотово-красного. Иногда его используют для посыпания различных продуктов, но тогда его аромат не полностью раскрывается, и достигаемый эффект скорее эстетический, чем вкусовой.

Традиционное болгарское понимание красного перца несколько сложнее и зависит от способа его приготовления. То, что мы сейчас называем сладким красным перцем, раньше древние болгары называли «мягким» перцем. Он обязательно мелко перемалывается в порошок. Мягкий перец традиционно использовался в основном для посыпания обрядового хлеба, хлеба, сыра, салатов. В наше время чаще всего используется так называемый «сладкий» перец.

Острый молотый перец делится на три вида:

- **среднеострый красный** — смесь мягкого с острым, также перемолотый в порошок. В прошлом это был традиционный красный перец болгар, использовавшийся для приправления пищи;
- **острый красный** — он может быть перемолот в порошок или дроблён (перемолот в более крупные хлопья). Этот вид считается аналогом североамериканского кайенского.
- **очень острый красный** — почти всегда только дроблёный, а не мелко молотый. Сильно острый вид считается аналогом мексиканского и южноамериканского чили.

Польза красного перца для человеческого организма многообразна. Острый красный перец — отличный источник витамина А. Он также является хорошим источником витамина В6, витамина С, витамина К, марганца и пищевых волокон. Острый красный перец усиливает обменные процессы и ускоряет выведение слизи. Известно, что капсаицин, определяющий острый вкус, является мощным анальгетиком и помогает укреплять иммунную систему.

Перец обладает свойством обеспечивать дополнительное тепло телу, улучшать кровообращение и облегчать его доставку в более отдалённые области тела. Поскольку он очень богат клетчаткой и полезными минералами, он является подходящей пряностью для всевозможных диет для похудения.

Во время простуды и гриппа организм испытывает повышенную потребность в **витаине С**, и красный перец — отличный способ снабдить его этим ценным антиоксидантом. По словам доктора Серхата Корана из Университетской больницы Медипол, 1 г молотого красного перца содержит больше витамина С, чем сок 4 лимонов. Он полезен во время болезни, потому что обладает хорошими свойствами, стимулирующими аппетит. Потеря аппетита — серьёзная проблема во время болезни, так как организму необходимо получать важные питательные вещества, которые помогают ему быстрее справиться с проблемой.

Высокое содержание **каротиноидов в красном перце**, таких как витамин А и зеаксантин, определяет благотворное влияние пряности на здоровье глаз. Известно, что витамин А защищает от макулярной

слепоты и дегенерации жёлтого пятна, в то время как зеаксантин, в свою очередь, снижает риск глазных инфекций, но также защищает от различных инфекционных заболеваний и некоторых респираторных проблем.

Считается, что красный перец может улучшить качество сна. Это связано с содержащимся в нём витамином В6, который стимулирует выработку гормона мелатонина, отвечающего за поддержание здорового цикла сна.

Ещё одна польза для здоровья, приписываемая красному перцу, — уменьшение поверхностных варикозных вен. Он также помогает доставлять больше кислорода к волосяным фолликулам, тем самым стимулируя рост волос и одновременно укрепляя их, предотвращая выпадение.

Сладкий красный перец улучшает пищеварение, увеличивая секрецию слюны и желудочных кислот, которые, в свою очередь, быстрее расщепляют пищу и помогают быстрее обеспечить организм необходимыми для энергии питательными веществами.

Существует много преимуществ от регулярного употребления красного перца, поэтому не упускайте возможность приправлять им свои блюда. Выбирайте качественный продукт, чтобы максимально воспользоваться его кулинарными и оздоровительными преимуществами.

Однако чрезмерное употребление острой пищи может привести к язве и гастриту, поэтому будьте осторожны с использованием острого красного перца.