

Začin koji se nalazi 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 glavna povrtarska kultura koja se ceni zbog svojih dobrih nutritivnih, dijetetskih i ukusnih kvaliteta. Oni su određeni njenim sadržajem šećera, kiselina, mineralnih soli, vitamina i pektinskih materija. Utvrđeno je da crveni plodovi paprike sadrže od 300 do 450 mg rutina, koji ima vitamin P aktivnost i posebno je efikasan u slučajevima visokog krvnog pritiska i za zarastanje rana.

Paprika pripada porodici pomoćnica (*Solanaceae*). Pod našim klimatskim uslovima to je jednogodišnja biljka, dok se u zemljama tropskih regiona razvija kao višegodišnja vrsta. Klasifikovana je kao termofilna povrtarska kultura. Najbolji prethodnici za nju su povrće iz porodice mahunarki (*Fabaceae*) i porodice tikvica (*Cucurbitaceae*). Paprika ne podnosi gajenje nakon same sebe, niti nakon paradajza i plavog patlidžana, kultura

iz iste porodice. U našoj zemlji su uspostavljeni sledeći proizvodni pravci: **rano poljsko proizvodnja paprike**, **srednje rana poljska proizvodnja paprike** i **proizvodnja crvene paprike za mlevenje**.

Teško da postoji povrće koje se toliko često pojavljuje na našem stolu kao paprika. Načina na koje se može pripremiti ima mnogo i raznovrsni su, tako da može biti prisutna u našem jelovniku skoro tokom cele godine. Konzumira se u svim oblicima – od sveže preko konzervisane i zamrznute do sušene i fino samlevene u prah.

Postoje desetine sorti različitih boja, veličina i oblika. Neke se gaje isključivo u dekorativne svrhe i često ih vidamo u cvećarama. Sve su u početku zelene, ali samo neke od njih zadrže ovu boju nakon zrenja. Ostale se menjaju i postaju žute, bele, narandžaste, crvene, ljubičaste. Postoje sorte namenjene specifično za crvenu papriku za mlevenje.

Crvena paprika je jedan od najomiljenijih i najšire korišćenih *začina u bugarskoj kuhinji*. Mnogi je smatraju samo običnim kulinarskim začinom, ali ispostavlja se da je neverovatno korisna po zdravlje. Pomaže u borbi protiv prehlade, prekomerne težine, visokog holesterola i triglicerida, visokog šećera u krvi, anemije i drugih. U našoj zemlji teško da postoji jelo ili *tradicionalni paprikaš* u koje se ne dodaje crvena paprika. Karakteristično za ukus koji ovaj začin daje je njegova blago slatka nijansa, što ga čini izuzetno pogodnim za začinjavanje povrtnih jela, piletine, svinjetine i govedine, pa čak i ribe. Poslednjih godina dimljena crvena paprika postaje veoma popularna, dajući jedinstven ukus jelima.

Nije poznato mnogo detalja o istoriji ovog začina, ali **slatka crvena paprika** je prva ušla u upotrebu. U Evropu crvenu papriku nisu doneli sa Istoka, već iz Portugala. U zemlju narandži i finog vina crvena paprika je stigla u 16. veku, kada su je portugalske karavele donele iz Meksika. Njeni ukusni kvaliteti su odmah visoko cenjeni, i bila je izuzetno skup začin, dostigavši cenu crnog bibera. Kasnije je mađarski naučnik Albert Sent-Djordi, analizirajući mlevenu crvenu papriku, otkrio visok sadržaj vitamina C u njoj. Ovo otkriće donelo mu je Nobelovu nagradu 1937. godine.

Postoje posebne sorte koje se koriste za proizvodnju crvene paprike za mlevenje. One se odlikuju tanjim perikarpom, koji se lako suši. Imaju veći sadržaj bojenih materija, koje se mere u ASTA jedinicama. Bugarski državni standard predviđa pet kvalitetnih razreda crvene paprike. Cilj oplemenjivačkih programa na Institutu za povrtarstvo Marica u Plovdivu je stvaranje sorti crvene paprike za mlevenje sa sadržajem pigmenta preko 200 ASTA jedinica i njihovo očuvanje tokom skladištenja u skladišnim uslovima do jedne godine. Dobro se kombinuje sa bosiljkom, đumbirom, origanom, cimetom, crnim biberom, kimom, belim i crnim lukom.

U savremenom kulinarstvu koristi se širok asortiman začina. To mogu biti pikantne mešavine, pojedinačni proizvodi ili njihovi delovi, pripremljeni za upotrebu. Postoje svetli začini. Postoje ljuti začini. Postoje aditivi za hranu koji kombinuju bogatstvo ukusa, pikantan osećaj i mnoge korisne osobine. Mlevena crvena paprika može se svrstati upravo među takve začine. Nazivaju je "bogom vatre" i "crvenim zlatom", i učestvuje u brojnim receptima – supe, sosovi, povrtna i mesna jela.

Crvena paprika je začin u obliku praha ili sitnih pahuljica dobijen mlevenjem ili drobljenjem sušene crvene paprike. Uz najtradicionalnije arome – so i šećer, to je najrasprostranjeniji začin u kulinarstvu širom sveta. Jelima daje svoj karakteristični blago slatki miris, koji se u potpunosti oslobađa tokom toplotne obrade. Ona treba da bude kratka i umerena, jer na visokoj temperaturi šećeri u njoj sagorevaju i njen ukus postaje gorak.

Crvena paprika je prema svom ukusu dve vrste – ljuta i slatka.

Ljuta crvena paprika (čili, kajen) se priprema od zrelih ljutih paprika i koristi se da bi jela i sosovi bila ljuta. **Ljute paprike sadrže alkaloid kapsaicin**. To je moćno prirodno jedinjenje koje utiče na gene povezane sa nivoom šećera u krvi i blokira enzime koji ga razlažu. Može poboljšati toleranciju na insulin. Dokazano je da pomaže u sprečavanju malignih formacija, srčanih udara, čireva i drugih gastrointestinalnih oboljenja.

Slatka crvena paprika se dobija od slatkih crvenih paprika i daje jelima blago slatkast ukus. To je jedan od najrasprostranjenijih začina. Boji jela u prijatnu narandžastu do terakota-crvenu boju. Ponekad se koristi za posipanje različitih proizvoda, ali tada se njen miris ne oslobađa u potpunosti i postignuti efekat je više estetski nego ukusan.

Tradicionalno bugarsko shvatanje crvene paprike je nešto složenije i zavisi od načina njenog pripremanja. Ono što mi sada zovemo slatka crvena paprika, stari Bugari su zvali "blagom" paprikom. Ona je obavezno fino samlevena u prah. Blaga paprika se tradicionalno koristila uglavnom za posipanje ritualnog hleba, hleba, sira, salata. Danas se najčešće koristi takozvana "slatka" paprika.

Ljuta mlevena paprika se deli na tri vrste:

- **umereno ljuta crvena** – mešavina blage sa ljutom, takođe samlevena u prah. U prošlosti je ovo bila tradicionalna crvena paprika Bugara, korišćena za aromatiziranje hrane;
- **ljuta crvena** – može biti samlevena u prah ili zdrobljena (samlevena u krupnije pahuljice). Ova vrsta se smatra analogonom severnoameričkom kajenu.

- **veoma ljuta crvena** – gotovo uvek samo zdrobljena, a ne fino samlevena. Jako ljuta vrsta se smatra analogonom meksičkom i južnoameričkom čiliju.

Koristi crvene paprike za ljudsko telo su mnogobrojne. Ljuta crvena paprika je izvor vitamina A. Takođe je dobar izvor vitamina B6, vitamina C, vitamina K, mangana i dijetetskih vlakana. Ljuta crvena paprika poboljšava metaboličke procese i ubrzava izbacivanje sluzi. Poznato je da kapsaicin, koji određuje ljut ukus, je moćan analgetik i pomaže u jačanju imunog sistema.

Paprika ima svojstvo da obezbeđuje dodatnu toplotu telu, poboljšava cirkulaciju krvi i olakšava njeno dopremanje do udaljenijih delova tela. Kako je veoma bogata vlaknima i korisnim mineralima, pogodan je začim za sve vrste dijeta za mršavljenje.

Tokom prehlade i gripa telo ima povećane potrebe za **vitaminom C**, a crvena paprika je odličan način da se obezbedi ovaj dragoceni antioksidant. Prema dr Serhat Koranu iz Univerzitetske bolnice Medipol, 1 g mlevene crvene paprike sadrži više vitamina C nego sok od 4 limuna. Korisna je tokom bolesti jer ima dobra svojstva za podsticanje apetita. Gubitak apetita je glavni problem tokom bolesti, jer telo treba da dobije važne nutrijente koji mu pomažu da se brže izbori sa problemom.

Visok sadržaj **karotenoida u crvenoj paprici**, kao što su vitamin A i zeaksantin, određuje koristan efekat začina na zdravlje očiju. Poznato je da vitamin A štiti od makularne slepila i makularne degeneracije, dok zeaksantin zauzvrat smanjuje rizik od infekcija očiju, ali takođe štiti od različitih zaraznih bolesti i određenih respiratornih problema.

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

Još jedna zdravstvena korist koja se pripisuje crvenoj paprici je smanjenje površinskih varikoznih vena. Takođe pomaže da se više kiseonika dopremi do folikula kose, time stimulišući rast kose i istovremeno je ojačavajući, sprečavajući opadanje kose.

Slatka crvena paprika poboljšava varenje povećavajući lučenje pljuva