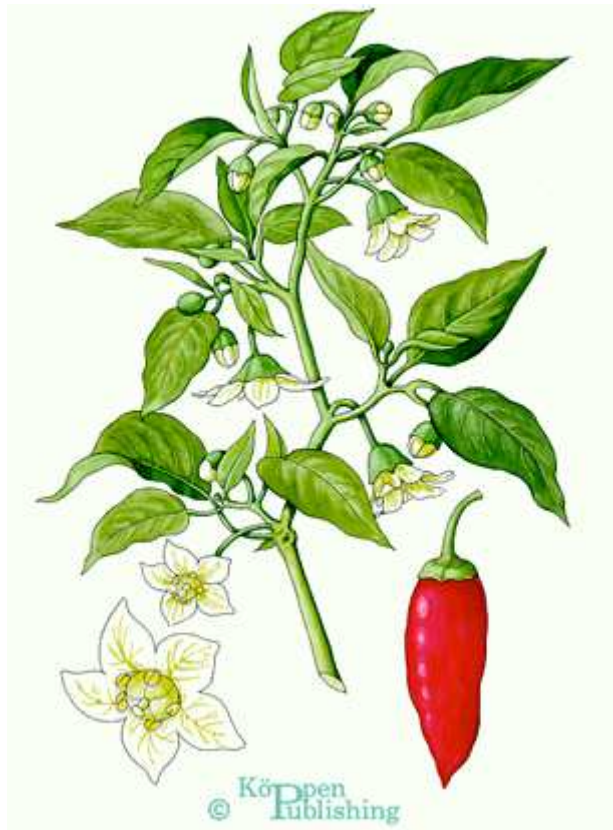


**Paprika - *Capsicum annuum*, *C. baccatus*, *C. chinense*, *C. frutescens*,
Nachtschattengewächse, w**



siehe auch Chili

Andere Namen:

Gewürzpaprika, Gemüsepaprika

Andere Sprachen:

Arabisch: Filfil Ahmar, filfil hilu

Chinesisch: Hsiung-ya-li-Chiao

Englisch: Red Pepper, Pod Pepper

Gemüse-P.: Bell oder Sweet Pepper

Französisch: Poivre d'Espagne (de Guinée)

Gemüse-P. : Piment doux

Italienisch: Peperone

Japanisch: Togaraschi

Niederländisch: Spaanse Pepper

Norwegisch: Capsicum

Portugiesisch: Pimentao

Russisch: Strutshkovy perets

Schwedisch: Spansk Peppar

Spanisch: Pimentón

Beschreibung

Aussehen:

Halbstrauch

Wurzel : starke Pfahlwurzel, reich befasert.

Stengel : glatt, rund, grün, aufrecht.

Blätter : eiförmig, langgestielt.

Höhe : 30 - 60 cm.

Blüte : weiß, manchmal violett.

Blütezeit : Juni/November, meist nur wenige Tage.

Früchte : die kugelige Frucht ist eine aufgeblasene Beere (Schote) von einer Länge von 6 - 12 cm in den Farben grün, gelb, rot, orange, violett, schwarz; innen ist die Frucht in Kammern eingeteilt, worin sich viele weiße oder gelbliche Samenkörner, 3 -5 mm lang, befinden.

Zwei Arten:

Gemüsepaprika: dickfleischig, mild im Geschmack; viele Sorten und mehrere Farben.

Gewürzpaprika: kleiner, dünnfleischig, scharf.

Es gibt viele Unterarten und Neuzüchtungen.

Verbreitung:

Ursprünglich Mittelamerika; jetzt weltweit.

Wird in Europa hauptsächlich auf dem Balkan (Ungarn), Südfrankreich, Spanien, Italien) angebaut.

Geschichte:

In Peru sind P. bereits vor 2 000 angebaut worden.

Kolumbus brachte die ersten Pflanzen 1492 aus Mittelamerika mit nach Spanien, wo die Sträucher nur zur Zierde verwendet wurden.

Im 16. Jhdt. entdeckten die Ungarn, daß man die Früchte zum Schärfen der Speisen, ähnlich dem Pfeffer,

benutzen konnte und machten es zu ihrem Nationalgewürz.

Anmerkungen:

Die Familie der Paprika = Capsicum ist riesengroß und weltweit verbreitet, wobei die schärferen Sorten aus den heißen Klimazonen kommen, während in den gemäßigteren die weniger scharfen wachsen; inzwischen sind sogar Sorten gezüchtet worden, die gegen Frost unempfindlich sind.

Wirkstoffe:

Vitamin A, C und P, Karotin (3 x soviel wie in Möhren); Capsaicin (Alkaloid), ist in den Scheidewänden und in den Samen - das bringt die Schärfe; außerdem Carotinoide.

Anbau

Garten/Haus : einjährig (in kühleren Regionen).

Vermehrung : durch Samen, die im Frühbeet 1 cm mit Erde bedeckt werden; die Keimdauer beträgt 10 -12 Tage; sobald sich die ersten Laubblätter bilden, werden jeweils zwei gleich starke Pflänzchen pikiert; im Mai (nach Frost) werden sie im Freien im Abstand von 30 cm ausgepflanzt.

Im Garten : humusreicher Boden, sehr sonniger Platz (Südlage).

Im Haus : P. lassen sich in Balkonkästen oder größeren Blumentöpfen ziehen.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:

Ab August werden die Früchte durch Drehen von der Pflanze getrennt; da P. sehr frostempfindlich ist, muß rechtzeitig geerntet werden.

Aufbewahrung:

Die Früchte können sowohl in eine Essiglösung eingelegt werden, wie sie auch tiefgefroren (auch geschnitzelt) werden können.

Man kann die Schoten auch zerkleinern, pürieren und in Gläsern einige Tage - tiefgefroren länger -aufbewahren.

Will man Gewürzpulver selbst herstellen, so trocknet man die Früchte an einem frostgeschützten Ort und pulverisiert sie; die Schärfe ist in den Samen enthalten; man kann durch den Samenanteil den Schärfegrad des entstehenden Pulvers selbst bestimmen, indem man alle oder nur einen Teil der Samen verwendet.

Verwendung**Gesundheit:**

Appetitanregend, entzündungshemmend, blutverdünnend (Menschen, die zur Verkalkung neigen, sollten anstelle von Pfeffer Paprika nehmen).

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: Gemüse-Paprika werden frisch gehandelt; da der Unterschied zwischen den einzelnen Sorten nicht klar gezogen wird, spricht man von „Süßem Paprika“.

Gewürz-Paprika kommt als Pulver in den Handel. Der Geschmack reicht von würzig-aromatisch bis pfeffrig-scharf.

Es gibt folgende Stufen der Schärfe:

Delikateß-Paprika: mild, aromatisch; damit gibt man Farbe und Aroma in eine Speise, und zwar erst am Ende des Kochvorganges.

Edelsüß: etwas schärfer; kann mitgekocht werden.

Rosen-Paprika: scharf; nicht kochen, sondern beim Abschmecken würzen.

Scharf: Extrem scharf.

Außerdem werden im Handel frische Gewürzpaprika angeboten, aber auch in Essig- oder Salzlake. Kleine, meist unreife in Marinade eingelegte Schoten wurden zwar in Italien erfunden, man nannte sie Peperoni; inzwischen werden sie - unter Verwendung dieses Namens - vor allem in den Balkanländern produziert, allerdings muß man vorsichtig sein: von mild bis extrem scharf wird alles unter demselben Namen gehandelt

Geschmack: aromatisch, verschiedene Stärken von Schärfe.

In der Küche:

Alle Arten von Pulver dürfen nicht in siedendes Fett geschüttet werden: das Pulver färbt sich sofort dunkel, verliert seine Würzkraft und schmeckt bitter.

Zu Gulasch; Tomatensuppe, alle Salate und Soßen, Quark und Frischkäse (z. B. Liptauer) können damit gewürzt werden.

Rezepte

Gefüllte Paprika

Pörkölt

Paprika-Pürree

Mein Gulasch

Empfehlung für Feinschmecker:

Paprika-Pürree

Ursprünglich in Mexiko, inzwischen weit verbreitet. Sowohl als Beilage, zur Suppe, wie als Würz- und Farbgeber für Nudel-, Reis- und Kartoffel-Gerichte.

Auf 5 Schoten gleicher Farbe 2 EL Öl und etwas Salz.

Die Schoten mit dem Öl einpinseln und in Aluminiumfolie 50 Minuten im Backofen bei mittlerer Hitze backen, abkühlen lassen. Die Haut hat dann Blasen geworfen und lässt sich leicht abziehen; die Stiele und Samenkörner entfernen, pürieren und mit Salz abschmecken. In luftdicht verschließbaren Gefäßen hält sich die Masse mehrere Tage.

Man hat die Möglichkeit, verschiedene Geschmacksrichtungen zu geben: Knoblauch, Koriander, Oregano, Sambal Oelek oder andere Chilisoßen - eigene Vorstellungen sind leicht auszupro-bieren.