

INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Die Nährstoffgehalte pro 100 g rohem Gemüsepaprika entsprechen in etwa:

Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	92
Eiweiß (g)	1
Fett (g)	0,3
Kohlenhydrate (g)	4
Energie (kcal)	20

Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	3,5	Vitamin A (µg)	230
Kalium (mg)	150	Vitamin B ₁ (µg)	53
Calcium (mg)	10	Vitamin B ₂ (µg)	43
Magnesium (mg)	11	Vitamin C (mg)	129
Phosphor (mg)	24	Vitamin E (µg)	1660
Eisen (mg)	0,6	Niacin (µg)	215

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)



Den in Gemüsepaprika enthaltenen Carotinoiden wird eine krebshemmende Wirkung nachgesagt. Das Capsaicin wirkt durchblutungsfördernd und wegen seines Einflusses auf die Nerven schmerzlindernd.

Unter den Gemüsearten stellt Paprika einen besonders guten Lieferanten für Vitamin C und Vitamin A dar. Sie enthält sogar mehr Vitamin C als Orangen! Rote und gelbe Paprika sind nicht nur reicher an Vitamin C als grüne, sie enthalten auch wesentlich mehr Zucker und schmecken daher etwas milder, zum Teil sogar süß.

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- * Vor dem Verzehr sollte die ganze Paprika zuerst mit warmem Wasser gewaschen werden!
- * In rohem Zustand sind die meisten Mineralstoffe und Vitamine vorhanden. Sollen die Schoten dennoch gekocht oder gebraten werden, können sie aufgrund ihres hohen Zuckergehalts einen bitteren Geschmack entwickeln.

DIE RICHTIGE LAGERUNG

- * Da Paprika sehr kälteempfindlich ist, darf die Lagertemperatur nicht unter 8 bis 10 °C liegen, da sonst Kälteschäden entstehen. Aus diesem Grund soll sie nur in Ausnahmefällen im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- * Die Paprika ist eine nicht-klimakterische Frucht, d. h. sie reift nach der Ernte nicht mehr nach. Sie sollte außerdem nicht zusammen mit klimakterischen Früchten (z. B. Tomaten oder Äpfeln) gelagert werden. Diese produzieren während des Reifeprozesses Ethylen, welches bei ethylenempfindlichen Gemüsearten den Geschmack beeinträchtigen kann und zu einer schnellen Alterung führt.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Für alle Paprikaschoten gelten Mindestanforderungen. Sie müssen ganz, gesund, sauber und von frischem Aussehen sein. Sie müssen frei von Schädlingen und deren Schäden, frei von anomaler äußerer Feuchtigkeit, frei von fremdem Geruch und Geschmack und genügend entwickelt sein.

Paprika der **Klasse I** müssen fest, sortentypisch geformt, entwickelt, gefärbt sowie praktisch frei von Flecken sein.

Bei Paprika der **Klasse II** sind eine fehlerhafte Form und leichte Beschädigungen erlaubt. Die Frucht kann von geringerer Festigkeit sein, darf aber nicht welken.

Auf jeder Verpackung sollten Angaben über den Packer, die Art des Erzeugnisses, ihre Sorte, das Ursprungsland sowie die Größe und die Klasse vermerkt sein!



GEMÜSEPAPRIKA

- Vitamine für das ganze Jahr -



Herausgeber:
Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Institut für Ernährungswirtschaft und Markt
Menzinger Straße 54,
80638 München
Internet: <http://www.LfL.bayern.de>

HERKUNFT UND BOTANIK

In der Botanik wird die Paprikapflanze (*Capsicum annum* L.) zu der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) gezählt. Sie wächst zu etwa 80 cm großen Büschen heran, an welchen die Früchte gebildet werden. Diese enthalten keinen Saft und sind innen größtenteils hohl. Eine derbe Außenwand umgibt die sogenannte Plazenta, an welcher sich die Samen befinden. Von Botanikern wird eine solche Frucht als Beere bezeichnet. Während alle angebauten Typen zur Varietät *annuum* gehören, werden die wilden Typen unter der Varietät *minimum*, bzw. *aviculare* zusammengefasst.

Ursprünglich heimisch in den tropischen Regionen Mittel- und Südamerikas wurde die Wildform der heutigen Paprika schon um 5000 v. Chr. von den dort ansässigen Indianern kultiviert. Spanische und portugiesische Missionare brachten sie schließlich nach Europa, wo sie seit dem 16. Jahrhundert weitere Verbreitung fand. Anfangs nutzte man die Schoten wegen ihres scharfen Geschmacks als Gewürz. Erst durch züchterische Bearbeitung entstanden die heutigen großfruchtigen, im Geschmack milderen Formen, die als Gemüsepaprika bezeichnet werden.

Die Paprika ist eine sehr wärmebedürftige und frostempfindliche einjährige Pflanze. Will man von Juni bis August Paprikafrüchte ernten, so sollte schon im März gesät und unter Glas gezogen werden, bis die Pflänzchen dann im Mai ins Freiland gesetzt werden können. Die Paprika ist ein Fruchtgemüse.

Paprika, Chili und Peperoni

Wie scharf Paprika schmeckt, hängt von der Menge der enthaltenen Alkaloide ab. Den wesentlichen Anteil dieser macht das schärfbildende Capsaicin aus. Nach den Gehalten an Capsaicin lassen sich auch zwei Typen von Paprika unterscheiden:

Bei den **Gemüsepaprika** (*Capsicum annum* L. var. *grossum*) ist der Gehalt an Capsaicin sehr gering. Zu diesen zählen die allgemein im Handel erhältlichen großen Paprikas, die in den Farben grün, gelb, orange und rot angeboten werden. Sie schmecken mild und sind im reifen Stadium bisweilen auch sehr süß.

Gewürzpaprika (*Capsicum annum* L.) sind kleiner und schärfer im Geschmack. Der Gehalt an Capsaicin mit 0,1% kann das Hundertfache von dem des Gemüsepaprika ausmachen. Zum Gewürzpaprika gehören auch die sog. **Delikatesspaprika**, welche frei von der inneren Samenanlage und meist schon konserviert angeboten werden. **Rosenpaprika** ist die vom Geschmack her schärfste Variante der Gewürzpaprika.

i Was aber nun sind Chilis und Peperoni? **Chilis** (*Capsicum frutescens* L.) sind Verwandte der Paprika. Im noch unreifen, grünen Zustand werden sie als **Peperoni** bezeichnet, getrocknet und gemahlen entsteht aus ihnen **Cayennepfeffer**! Auch **Tabasco-Sauce** wird aus Chilis hergestellt. Dazu werden die getrockneten Schoten gemahlen, mit Salz gemischt und drei Jahre in Eichenfässern gelagert. Der mit Essig versetzte Extrakt bildet schließlich die Tabasco-Sauce.

Gemüsepaprika - farbig und formenreich

Werden die Paprikafrüchte bis zur Reife an der Pflanze gelassen, so verändert sich ihre Farbe bei den meisten Sorten von grün nach gelb, orange oder rot. Diese Farbveränderung ist vom Gehalt an Carotinoidfarbstoffen abhängig, deren Konzentration mit dem Reifegrad steigt und bei den roten Paprikas am größten ist. Es gibt Sorten, die züchterisch so bearbeitet wurden, dass sie zum Zeitpunkt einer bestimmten Farbe, z. B. grün, ihre optimale Ernte- und Verzehrsreife besitzen.

In einigen Fällen ist der Gehalt an Carotinoiden so gering, dass die Früchte blassgelblich, ja sogar fast weiß erscheinen.

Im Angebot sind auch violette, braune und sogar schwarze Paprika. Diese Färbung ist kein Zeichen für schlechte Qualität, sondern ein Sortenmerkmal! Verursacht wird diese Farbeigenschaft von Pflanzeninhaltsstoffen der Gruppe der Anthocyane. Bei einigen Sorten werden diese mit zunehmender Reife allerdings wieder abgebaut, so dass die auf den Markt kommenden Paprika orange oder rot gefärbt sind.

Neben verschiedenen Farben ist auch die Form eine sortentypische Eigenschaft. So wird unterschieden zwischen:

- * länglich (spitz)



- * eckig-abgestumpft



- * eckig-spitz („kreiselförmig“)



- * und platt („Tomatenpaprika“)



Dunkelgrüne und blockige Paprikasorten besitzen in der Regel dickere Wände als die spitzförmigen Sorten.

ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Gemüsepaprika wird weltweit angebaut. Dabei nimmt vor allem in den Ländern Europas der Anbau unter Glas und Folie immer mehr zu.

Pro Jahr werden in Deutschland um die 1.000 t Paprika produziert. Bayerischer Paprika stammt überwiegend aus Kitzingen und dem Knoblauchsland rund um Nürnberg. Demgegenüber stehen Importe in Höhe von 280.000 t. Der Pro-Kopf-Verbrauch beträgt 2,9 kg pro Jahr. Die wichtigsten Herkunftsländer für die in Deutschland angebotenen Paprikas sind Spanien, die Niederlande, Ungarn und die Türkei.