

Paprika

Inhaltsstoffe

Der Paprikageschmack ist zum größten Teil auf ein ätherisches Öl zurückzuführen. Der Anteil an langkettigen Kohlenwasserstoffen, Fettsäuren und deren Methylestern beträgt weniger als ein Prozent. Für den Paprikageruch bedeutsam sind Alkylmethoxy-pyrazine, etwa das „erdig“ riechende 3-Isobutyl-2-methoxy-pyrazin. Reife Paprika enthalten auch bis zu 6 Prozent Zucker. Paprikafrüchte enthalten mit durchschnittlich 128 mg pro 100 g Frucht relativ viel Vitamin C. Paprikafrüchte enthalten außerdem viele Flavonoide und Carotine und Salicylat.

100 Gramm rohe Paprika enthalten 28 Kilokalorien, 1,17 Gramm Protein, 4,73 Gramm Kohlenhydrate und 0,33 Gramm Fett.

Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind etwa:

212 Milligramm Kalium, 12 Milligramm Magnesium, 11,2 Milligramm Calcium, fünf Milligramm Tocopherol pro 100 Gramm Paprika.



Die Pflanzengattung **Paprika** (*Capsicum*) gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Sie ist vor allem wegen ihrer Früchte bekannt, die als Gemüse und Gewürz verwendet werden. Je nach Größe, Farbe und Geschmack sowie Schärfe werden für viele Sorten besondere Namen wie **Chili**, **Spanischer Pfeffer**, **Peperoni**, **Peperoncini** oder **Pfefferoni** ge-

braucht. Die am weitesten verbreitete Art, zu der auch die meisten in Europa erhältlichen Paprika, Peperoni und Chilis gehören, ist *Capsicum annuum*. Fast alle Paprika enthalten – in sehr unterschiedlicher Konzentration – den Stoff Capsaicin, der die Schärfe erzeugt.

Verwendung als Gemüse

Nachdem durch Züchtung immer mildere Sorten verfügbar waren, setzte sich die Verwendung von Paprika als Gemüse immer mehr durch. Wie auch beim scharfen Paprika ist die Verwendung der Gemüsepaprikas sehr vielseitig. So kann man Paprika roh in Salaten, gefüllt, sauer eingelegt, gedünstet oder gebraten verwenden. Frischer Paprika hält sich bei Zimmertemperatur etwa zwei bis drei Tage, im Kühlschrank etwa eine Woche. Vor der Verwendung

sollten Stiel, Plazenta, Samenscheidewände sowie Samen entfernt werden. Grüne (unreife) Paprikas sind etwas bitterer und kräftiger im Geschmack, während reife Früchte süßer sind.

Farbstoffe

Paprikafarbstoffe sind mannigfaltig und sehr verschieden.

Die Farbe entsteht vor allem durch verschiedene Farbstoffe der Carotinoid-Reihe: Die meisten dieser Carotinoide sind rot (Capsanthin E 160c, Capsorubin E 160c und andere), aber auch gelbe Vertreter sind verbreitet (Curcumin E 100). Der Gesamtcarotinoidgehalt im Paprikapulver liegt bei 0,1 bis 0,5 Prozent.

Ferner sind Anthocyane bei manchen Sorten für einen dunklen, auberginefarbenen Farbton der unreifen Früchte ursächlich. Bei der Reife verändern sich jedoch die Anthocyane und bewirken schließlich einen Farbwechsel nach orange bis rot.

Capsaicin ist – neben anderen Capsaicinoiden – für das scharfe Aroma von Chili- und Paprikafrüchten verantwortlich.

Capsaicin

Die beim Verzehr von Chilis wahrgenommene Schärfe wird durch Capsaicinoide, vor allem durch Capsaicin verursacht. Im Gegensatz zu Stoffen, die die Geschmacksnerven auf der Zunge reizen und damit für die Geschmacksempfindungen süß, sauer, salzig, bitter verantwortlich sind, verursachen Capsaicin und dessen verwandte Stoffe einen Hitze- bzw. Schmerzreiz, vergleichbar dem Kältereiz durch Menthol u. ä. Je mehr Capsaicin ein Chili enthält, desto schärfer ist er. Die ab etwa 1950 in Ungarn gezüchteten Gemüsepaprika enthalten fast kein Capsaicin, Peperoni oder scharfe ungarische Paprika etwa bis 0,01 Prozent, Cayenne oder Thai Chilis etwa bis 0,3 Prozent, sehr scharfe Sorten (Tepin, Habanero) maximal 0,85 Prozent.

Von auf der Epidermis der Plazentawand befindlichen Drüsenzellen gebildet, verteilt sich das Capsaicin, ein gelbes, teilweise kristallines Öl, zwischen Zellwand und Cuticula. Da innerhalb der Frucht einzig diese Drüsenzellen Capsaicinoide produzieren, enthalten die Plazenta und ihr naheliegende Fruchtbestandteile wie Samen oder Samenscheidewände besonders hohe Konzentrationen der Scharfstoffe. Plazenta und Samenscheidewände enthalten meist etwa 90 bis 99 Prozent aller Capsaicinoide, deren Konzentration mit zunehmender Entfernung von der Plazenta abnimmt; so ist bei vielen scharfen Sorten die Spitze weit weniger scharf als das Stielende.

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.

Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.