

Paprika



Es gibt nicht DIE eine Paprika, sondern es gibt mehrere unterschiedliche Sorten, von der grünen Paprika, die leicht bitter schmeckt bis zur scharfen Chilischote, die daran erkennbar ist, dass sie recht klein und spitz ist, doch auch diese gibt es in zwei verschiedenen Sorten.

Die kleinste Paprikaart sind die rote und die grüne Chili. Diese sind die schärfsten Paprikasorten, da sie am meisten weißes Fruchtfleisch und am meisten weiße Kerne enthalten, in denen das Capsaicin vorkommt.

Die rote Chili ist schärfer als die grüne, diese ist jedoch ein wenig bitterer im Geschmack. Desweiteren gibt es gelbe und rote Spitzpaprika, wobei die gelben weitaus milder im Geschmack sind und sich deshalb als Beigabe für einen Salat gut eignen. Gerade in Ungarn sind die gelben Spitzpaprika sehr beliebt. Die großen Paprika gibt es in den Sorten gelb, rot und grün, wobei die als letztes genannten die bittersten sind. Die roten Paprika sind geschmackvoll, und ein wenig süßlicher wie die grünen, aber weniger bitter, so dass sie sich am besten eignen für gefüllte Paprika, da sie einen Eigengeschmack haben, der jedoch nicht so hervorstechend ist wie bei den grünen Paprikasorten.

Die gelben Paprika sind die mildesten und zugleich auch die süßlichsten Paprika. Paprika wachsen überall dort, wo es viel Sonne gibt, also zum Beispiel in den Mittelmeerländer. Zuerst wächst die grüne Paprika, deren Farbe dann ins rot übergeht und letztendlich dann zur gelben Paprika übergeht, wenn man

sie so lange an der Paprikapflanze hängen lässt.

Zubereiten kann man die Paprika, wie es einem ganz persönlich beliebt, sie kann kalt gegessen werden oder warm, sie passt in Aufläufe und in Salate, man kann Suppen mit ihr verfeinern oder sie einfach als Rohkost essen. Als getrocknete Paprika kann man sie zu Paprikapulver vermahlen und damit das Essen würzen. Man kann die Paprika füllen, oder sie in Würfel oder Streifen schneiden, sie überbacken oder aufs Brot legen und essen, der Vielfalt sind kaum Grenzen gesetzt. Was man jedoch beachten sollte, wenn man die Paprika warm zubereiten möchte: das weiße Fruchtfleisch und die Kerne möglichst ganz entfernen, da diese durch den Koch- bzw. Backprozeß bitter werden und damit das ganze Essen mit einer zu bitteren Note versieht, das manchmal den ganzen anderen Geschmack übertüncht und damit das Essen nicht mehr richtig schmecken lässt.

Paprika enthalten das Provitamin A, das sogenannte Betacarotin, die roten Schoten enthalten doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone. Weitere Nährstoffe, welche die Paprika enthält sind das Kalium, das Calcium sowie Phosphor, Magnesium und Eisen. Außerdem enthalten Paprika ätherische Öle. Die beste Zeit, um günstig Paprika einkaufen zu können ist der Sommer, da ist Hochsaison in allen Mittelmeerländern und die Paprika werden günstig auf den Markt gebracht.