

# Paprika - Spanischer Pfeffer

Die Paprika stammt, wie alle Chilischoten, aus Mittel- und Südamerika und kam mit den Spaniern und Osmanen im 16. bzw. 17. Jahrhundert nach Ungarn.

In den südeuropäischen Königs- und Adelskreisen erfreute sich das Gemüse großer Beliebtheit und wurde spanischer Pfeffer genannt. Von dort aus machte die Paprika eine Reise durch ganz Europa. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen die Vielfalt des kegelförmigen Gemüses vor.

30.08.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

## Aussehen

Es wird zwischen **Gemüse- und Gewürzpaprika** unterschieden. Zu erkennen ist die Paprika an der schotenförmigen und kegeligen Form. Es gibt verschiedene Arten, wobei die bekanntesten die Gemüsepaprika, Chili und die Peperoni sind.

Die Gemüsepaprika gibt es in drei Farben. Unterschieden wird durch die Menge des Karotins und des Reifegrades.

## Grüne Paprika

Sie wird unreif geerntet und hat einen **leichten Bittergeschmack**. Durch die frühe Ernte schmeckt sie frisch, knackig und besitzt ein festes Fruchtfleisch.

## Gelbe Paprika

Lässt man die Paprika noch ein wenig reifen, dann erreicht sie die gelbe Farbe. Geschmacklich ist sie **süßer und aromatischer** als die grüne Paprika. Das Fruchtfleisch ist saftig.

## Rote Paprika

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1031>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die rote Paprika besitzt ein sehr **saftiges Fruchtfleisch**. Sie schmeckt süßlich, aromatisch und fruchtig.

## Geschichte

Die Paprika gehört zu den Nachtschattengewächsen. Die Frucht wird standardsprachlich und kulinarisch als Schote bezeichnet. Der Ursprung liegt in Mittel- und Südamerika und wurde wahrscheinlich von den spanischen Erobern im 16. Jahrhundert nach Europa transportiert. Bis kurz nach dem 2. Weltkrieg war die Paprika in Deutschland noch recht unbekannt. Sie wurde erst in den 1960er Jahren im größeren Stil verbreitet. Seitdem ist das Gemüse nicht mehr aus den deutschen Küchen wegzudenken.

## Geschmack

Die Paprika hat im Allgemeinen einen leckeren, ausgewogenen Geschmack und ist knackig frisch, wobei zwischen den verschiedenen Farben bzw. Reifephasen unterschieden werden muss. Das Gemüse ist sehr gesund, da große Mengen von **Vitamin C** enthalten sind. Im Vergleich zur Orange besitzt die Paprika dreimal so viel Vitamin C. Eine halbe Paprika enthält den kompletten empfohlenen Tagesbedarf an Vitamin C und 65 Prozent der benötigten Menge an Vitamin E.

## Lagerung

Optimal ist die Lagerung an kühlen Orten mit **5 bis 10 Grad Celsius**. Das Gemüsefach im Kühlschrank ist für die grüne Paprika am besten geeignet ist, diese kann da bis zur einer Woche gelagert werden. Bei der roten und der gelben Paprika empfiehlt sich ein schnellerer Verzehr.

## Nährwerte

Die Paprika enthält viele Inhaltsstoffe, wie Vitamin A, C und E. Darüber hinaus besitzen die Nachtschattengewächse noch Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Capsaicin, ätherische Öle und viele Flavonoide. Die Paprika hat auch gesundheitliche Vorteile. Sie wirkt gegen Krankheitserreger im Magen- und Darmtrakt, die Abwehrkräfte werden gesteigert, sie beugt gegen Thrombose vor und fördert die Verdauung, die Herzleistung, das Immunsystem und die Durchblutung. Zusätzlich verhilft das Gemüse noch zu einer schöneren Haut, schöneren

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1031>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Haaren und schöneren Nägeln.

**100 Gramm Paprika enthalten 19 Kilokalorien, 3 Gramm Kohlenhydrate, 1,1 Gramm, 0,29 Gramm Fett und 3,6 Gramm Ballaststoffe.**

### Verwendung

Die Paprika wird in vielen Rezepten verwendet, sei es angebraten, roh oder geröstet.

Auf Brot kann man sich Paprika auch als Streifen legen oder im Sommer gegrillt genießen. Gerne nutzt man die Schote auch gefüllt mit Gehacktem oder Reis. In Salaten ist Paprika ebenfalls sehr beliebt und wird oft genutzt, denn die Paprika hat das ganze Jahr über Saison.

Als Gewürz ist die Paprikaschote auch erhältlich. Sie gehört zu der Gewürzgattung Fruchtgewürz und ist gemahlen meist in zwei Variationen verfügbar. In milder Form Paprika edelsüß und scharf als Paprika Rosen.

### Tipps:

**Achten Sie darauf, dass sich die Oberfläche der Paprika glatt und kräftig anfühlt. Achten Sie darauf, dass keine Schäden vorhanden sind, da diese schnell größer werden.**

*Weitere Information:*

*Probieren Sie leckere Paprika-Rezepte aus. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen eine kleine Auswahl vor.*

*Gefüllte Paprika mit mediterranem Risotto und Tomatensauce*

*Peperonata mit knusprigen Polentascheiben und Joghurt-Dip*

*Tacos mit Fleischfüllung*

*Kalte Paprika-Tomatensuppe*