

Steckbrief Paprika



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juli bis Oktober**
- **Importware** kommt ganzjährig meist aus Spanien oder den Niederlanden und wird dort im Folientunnel oder beheizten Gewächshaus angebaut

Inhaltsstoffe

- **Betacarotin, B-Vitamine, Vitamin C, E, K**
- **Sekundäre Pflanzenstoffe**
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Calcium und Phosphor

Empfehlung

- Paprika enthält mehr Vitamin C als Zitronen. Es ist allerdings hitzeempfindlich und zerfällt zum großen Teil beim Kochen. Es empfiehlt sich daher, Paprika auch regelmäßig roh zu verzehren.
- **Außerhalb der Saison** lieber auf haltbare Waren wie Paprikapulver, Paprikamark oder eingelegte Paprika zurückgreifen.

Schon gewusst?

- Während des Reifeprozesses ändert sich die Farbe der Paprika von grün nach rot, nach orange oder nach gelb. Grüne Paprika sind also genau genommen unreif, können aber dennoch verzehrt werden, schmecken aber meist etwas herber.
- Im 16. Jahrhundert wurden Gewürzpaprika in Ungarn zunächst als Ersatz für Pfeffer genutzt, da sich diesen die meisten Menschen nicht leisten konnten. Erst im 19. Jahrhundert gelang es, mildere Sorten zu züchten.



In der Küche: Paprika



Lagerung

- Bei **kühler und luftiger** Lagerung etwa 1 Woche haltbar
- **Grüne Paprika** können sich auch bis zu 3 Wochen halten
- Ideale Lagertemperatur ist **8-10°C**
- **Nicht im Kühlschrank** lagern, sie verlieren sonst ihr Aroma und können Kälteschäden entwickeln

Vorschläge zur Verwertung

- Roh als Snack oder in Salaten
- Gefüllt im Ofen
- Püriert als Suppe oder cremige Nudelsoße
- Als Bestandteil von Pfannengerichten, Ratatouille, Eintöpfen, Nudel- oder Reisgerichten

Empfehlung

Einige Menschen vertragen Paprika nicht - das liegt meist an der Schale. Röstet man Paprika mit Öl im Ofen, bis die Haut Blasen wirft und z.T. schwarz wird, lässt sie sich danach gut schälen und wird somit für fast alle bekömmlich.

Schon gewusst?

Man unterscheidet Gemüse- und Gewürzpaprika. Zu letzteren gehören z.B. Chilis oder Peperoni. Sie enthalten den Schärfeffstoff Capsaicin.

