

Wissenswertes aus Wikipedia zu Paprika und Peperoni

Der Ursprung der Paprika-Arten und -Sorten ist Mittel- und Südamerika. Durch den Kolonialismus und den zunehmenden Welthandel – vor allem durch die Portugiesen – breiteten sich Sorten der Pflanzengattung schnell in Afrika, im Nahen Osten und in Südostasien bis nach Japan aus. Heutzutage wird Paprika weltweit in tropischen und gemäßigten Zonen angebaut. Durch Anbau in Gewächshäusern wird eine längere Vegetationsperiode erreicht.

Die Gattung **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 (Schärfe) werden für viele Sorten besondere Namen wie **Chili**, **Spanischer Pfeffer**, **Peperoni**, **Peperoncini** oder **Pfefferoni** gebraucht. 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.

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, zwölf Milligramm Magnesium, 11,2 Milligramm Calcium, fünf Milligramm Tocopherol pro 100 Gramm Paprika. Paprikafrüchte enthalten mit durchschnittlich 128 mg pro 10 g Frucht relativ viel VitaminC.

In der Mitte der Reifeperiode ist das Wachstum am stärksten, während zu Beginn und Ende ein sehr geringes Wachstum zu beobachten ist. In 28 bis 35 Tagen nach der Befruchtung haben die Früchte ihre endgültige Größe erreicht, anschließend steigert sich das Fruchtgewicht durch Verdickung der Fruchtwand weiter. Abhängig von der Sorte und den äußeren Bedingungen sind Paprikas 50 bis 120 Tage nach der Befruchtung ausgereift. Reife Früchte können die Farbtöne rot, orange, gelb, braun oder auch weiß annehmen. Grüne, violette oder schwarze Früchte sind immer unreif; einige Sorten reifen über mehrere Farbstadien, z.B. von grün nach gelb zu rot.

Warum sind Paprika grün, rot, gelb, orange oder...?

Grüne Paprika sind unreif und haben eher einen herben Geschmack, das heißt aber nicht, dass sie nicht zum Verzehr geeignet sind. Schließlich essen wir auch unreife Erbsen und Bohnen.

In einer Paprikaschote werden Carotinoide zunächst durch das grüne Chlorophyll überlagert. Sie kommen erst während des Reifungsprozesses zum Vorschein, denn dann baut das Nachtschattengewächs die grünen Farbstoffe ab. Dass grüne Paprika meist billiger sind als rote, liegt daran, dass sie früher geerntet werden. So wachsen schneller neue Früchte nach. Auf die mildereren roten muss man länger warten und der Ertrag ist nicht so hoch.

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 und bitter verantwortlich sind, verursachen Capsaicin und dessen verwandte Stoffe einen Hitze- bzw. Schmerzreiz. 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.

In den Samen oder (hellen) Samenscheidewänden findet sich eine besonders hohe Konzentration der Scharfstoffe. Bei vielen scharfen Sorten ist die Spitze weit weniger scharf als das Stielende.

Über das individuelle Schärfeempfinden hinaus, gibt es auch eine allgemeine Schärfe-Messung - die **Scoville-Skala**. Der Wert ist abhängig vom Anteil des in der getrockneten Frucht enthaltenen Capsaicins, eines Alkaloids, welches Schmerzrezeptoren der Schleimhäute reizt und so die Schärfeempfindung auslöst. Gemüsepaprika hat auf dieser Skala Werte zwischen 0 und 10, Peperoni 100 bis 500, Habaneros 100.000–350.000. Unsere Sorte "bhut Jolokia" hat je nach Klima und Boden ca. 1.000.000 Scoville und war mal der schärfste Chili der Welt.

Viele Faktoren wie Licht, Wasser, Boden und Erntezeitpunkt entscheiden über den Anteil von Capsaicin in einer Chili-„Schote“. Dies kann so weit gehen, dass unter Sonnenlicht angebaut extrem scharfe Sorten wie Habaneros beim Winteranbau im Gewächshaus keine wahrnehmbare Schärfe mehr aufweisen.

Die Farbe einer Chili bzw. Peperoni sagt nichts über deren Schärfe aus.

Verarbeitung:

Leider sind die Chilis etwas schwer zum Trocknen, doch man kann eine vorzüglich, lang haltbare Paste daraus kochen. Wer gerne scharf isst, sollte dies tun und findet dazu auf "pepperworld" verschiedene Rezepte. (z.B.

<http://pepperworld.com/habanero-chili-50x-scharfer-als-jalapeno/>)