



Naschzipfel (links): Milde Sorte zum Rohessen mit starkem Paprika-Aroma. Mustard Habanero (rechts): Sehr scharfe Sorte, welche sich vor allem zum Würzen eignet.

BILDER BACHER GARTENCENTER

Paprika – Er ist mit über 2000 Sorten eines der artenreichsten Gemüse überhaupt. Viele davon können in unseren Breitengraden gezogen werden und eignen sich zum erntefrischen Verzehr – doch Vorsicht, bei manchen besteht Brandgefahr!

Verführerisch mild bis feurig scharf

Die Geschichte des Paprika reicht wahrscheinlich weit in die Antike zurück. Die erste Erwähnung ist datiert aus der Zeit von Christoph Kolumbus, welcher

BERNHARD SCHMID
Leiter Marketing, Bacher Gartencenter,
Langnau am Albis*

den Paprika aus Kuba mit nach Hause brachte. Die Spanier und Portugiesen waren anschliessend für die ausgedehnte Verbreitung des Paprika verantwortlich. Deshalb hat er in den meisten Küchen der Welt einen hohen Stellenwert, sei es als Gemüse oder als Gewürz. Während die südlichen Länder eher die scharfen Paprika verwenden, kommen im östlichen Europa bevorzugt die milden Sorten auf den Tisch. Für den Paprika gibt es verschiedene Bezeichnungen. Die scharfen Sorten werden auch als Chili oder Peperoncini bezeichnet. Und Cayenne Pfeffer ist nichts anderes als gemahlener Chili. In der Schweiz werden die milden Paprika auch Peperoni genannt. In Deutschland ist es gerade umgekehrt; dort sind mit Paprika die milden und mit Peperoni die scharfen Sorten gemeint.

Variantenreichtum

Wenn man sich in den Regalen der Gemüseabteilungen umsieht, sind eigentlich nur rote, grüne, gelbe und orange Gemüsepaprika und ab und zu noch Peperoncini erhältlich. Erstaunlich, wenn man weiss, wie variantenreich die Gattung Capsicum (Paprika) ist. So reicht das Farbenspektrum von schwarz, violett, dunkelrot bis hin zu weiss. Die meisten Früchte ändern ihre Farbe mit dem Reifegrad. Die meisten Sorten wechseln die Farbe von grün über gelb zu rot, wobei die grünen Früchte ebenfalls geniessbar sind. Einen hohen Zierwert haben die unterschiedlichen Formen und Grössen der Früchte. Sie reichen von cherrytomaten- über bohnenförmig bis hin zu klassischen, gewohnten Formen.

Nicht alle Paprika kann man essen. Es gibt zahlreiche Arten, welche nur als Zierpflanzen gezüchtet werden. Es gibt zudem Zierformen, welche bis zu sechs verschiedenen farbige Früchte an einer Pflanze führen.



Feueküsschen: Sehr scharfe Sorte mit kleinen Früchten, welche sich zum Würzen von Saucen eignet.



Yellow cayenne: Verwandt mit der berühmten Cayenne Pfeffer Sorte, aber etwas milder.



Greek Pepperoni: Milde Sorte. Grün geerntet eignet sie sich zum sauer Einlegen.



Topedo: Ein klassischer und milder Gemüsepaprika. Die Sorte stammt aus Ungarn.

Feurige Inhaltsstoffe

Allen Arten und Sorten gemeinsam ist der Inhaltsstoff Capsaicin, welcher für die Schärfe des Paprika verantwortlich ist. Während die milden Sorten nur wenig Capsaicin enthalten, beträgt der Gehalt der schärfsten Arten bis das tausendfache der milden Sorte. Offiziell wurde eine Schärfeskala von 0 bis 10 eingeführt. So wird der Gemüsepaprika bei 1, die klassische Chili-Schote oder die Sorte, aus der Tabasco gemacht wird, bei 8 eingestuft. Es gibt tatsächlich Sorten auf dem Markt, welche die Skala 10 erreichen! Es ist jedoch nicht ratsam die schärfsten Sorten (ab Stufe 6) roh zu verzehren, da dies zu ernsthaften Hautirritationen führen kann. Deshalb sollte man bei der Verarbeitung dieser Schoten Handschuhe tragen und sich auf keinen Fall mit den Fingern die Augen wischen! Das Berühren der Aussenhaut ist kein Problem, da der Wirkstoff vor allem in den Samen und im Fruchtfleisch enthalten ist. Übrigens wird der Wirkstoff Capsaicin in sogenannten Pfeffersprays und in der Medizin eingesetzt.

Gesundes Gemüse

Abgesehen von dieser mit Vorsicht zu geniessenden Eigenschaft, gelten die Paprika als sehr gesund. Kaum ein anderes Gemüse ist so vitaminreich wie die Peperoni: 200 Gramm dieser Vitaminbomben decken die Hälfte des Tagesbedarfs an

Vitamin E, ein Viertel an Vitamin B6 und Folsäure (60%) und Zweidrittel an Beta-Carotin (Provitamin A) ab. Für den täglichen Bedarf an Vitamin C genügen bereits weniger als 50 Gramm. Damit ist der Vitamin C-Gehalt von einem Gemüsepaprika höher als bei einer Orange. Je nach Farbe der Peperoni sind der Vitamin C- und Beta-Carotingehalt sehr unterschiedlich: Rote Peperoni enthalten 350 mg Vitamin C und 2,7 mg Beta-Carotin, grüne nur gerade 125 mg Vitamin C. Von Bedeutung ist auch der Gehalt an Kalium.

Etliche Leute beklagen, dass Paprika nach dem Verzehr aufstossen. In der Tat ist die Gemüsehaut schwer verdaulich. Dieses Problem kann man beheben, indem man den Paprika schält. Dabei gehen praktisch keine Vitamine verloren, da sich diese vorwiegend im Fruchtfleisch befinden. Neben den gesunden Inhaltsstoffen werden den Paprika nachgesagt, den Stoffwechsel zu fördern und die Schleimhäute zu desinfizieren. Auf der anderen Seite können zu hohe Dosen an Capsaicin zu Problemen mit der Magenschleimhaut führen.

Paprika im eigenen Garten

Viele Paprikasorten lassen sich in unseren Breitengraden ziehen. Die Standortansprüche sind mit den Tomaten zu vergleichen, wobei der Wärme- und Sonnenbedarf bei Pa-

prika etwas höher ist. Die Schwierigkeit ist vor allem das Saatgut zum Keimen zu bringen (es muss sehr feucht und warm gehalten werden). Sind die Sämlinge einmal herangewachsen, sind sie weniger temperaturempfindlich. Deshalb empfiehlt es sich, im Fachhandel Jungpflanzen oder im Sommer gar ausgewachsene Pflanzen zu kaufen, welche bei entsprechender Pflege einen guten Ertrag ergeben. Meistens ist im Fachhandel ein breites Sortiment an verschiedenen Sorten erhältlich. Obwohl es mehrjährige Sorten gibt, sind die Paprika in unseren Gärten nur als einjährige Pflanzen zu halten. Die Peperoni lassen sich problemlos in grossen Töpfen oder Gefässen ziehen und eignen sich somit auch für grosse Balkone und Terrassen. Einige Ziersorten kann man als Zimmerpflanzen verwenden.

Beim Aussehen der Früchte muss man gegenüber gekauften Früchten sicherlich Abstriche machen, da man kaum so schön geformte und einheitlich gefärbte Früchte erhält. Auch der Ertrag ist im Vergleich zu Tomaten eher tief. Aber gerade bei den scharfen Sorten reichen schon wenige Schoten für eine feurige Salsa aus.

Wer den Aufwand wagt, wird mit frischen und schmackhaften Früchten belohnt. Zudem können Sie selbst bestimmen, wie biologisch Ihre Früchte sind.

Paprika auf dem Tisch

Die milden Sorten eignen sich bestens, um sie roh oder gekocht zu essen, bspw. als Salat, mit einer Dip-sauce, gefüllt oder als Ratatouille. Die mittelscharfen Sorten kommen vor allem in den scharfen Küchen (thailändisch, indisch, mexikanisch etc.) vor und werden als Gewürze eingesetzt. Vorsicht ist bei der Menge geboten. Schnell kann ein Gericht bei zu starkem Chili-Einsatz für unsere Verhältnisse zu scharf werden. Die schärfsten Sorten eignen sich nur für «hartgesottene» Esser und zur Erstellung eines feurigen Chili-Öls, welches man zum Würzen von Pasta, Pizza und anderen mediterranen Gerichten verwendet. Aromatisierte Öle haben den Vorteil, dass jeder selbst die Dosierung der Schärfe wählen kann, da man das Öl erst auf die fertigen Speisen träufelt.

Rezepte für Paprika und Chilis sind in fast jedem Kochbuch und vor allem auch online zu finden. Ob feurig scharf oder verführerisch mild, Sie haben die Qual der Wahl.

*Das Bacher Gartencenter bietet eine breite Auswahl an Gartenmöbeln, Dekorationen, Solitärpflanzen und Gartenbonsais sowie Gefässe für drinnen und draussen. Es ist spezialisiert auf die Gestaltung von Terrassen und Balkonen.

www.bacher-gartencenter.ch