

Feuer

Gemüsepaprika und ihre scharfen Verwandten – sie alle gehören zur botanischen Gattung *Capsicum* und zählen wie die Tomaten und Kartoffeln zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Das einst von Christoph Kolumbus entdeckte Multitalent hat sich als Gewürz, Gemüse, Zier- und Heilpflanze weltweit etabliert. In der internationalen Küche finden die zahlreichen Arten und Sorten frisch, gekocht, eingelegt, gemahlen und getrocknet Verwendung.

Das beliebte Gemüse zaubert nicht nur ein würziges Aroma und Feuer auf den Tisch, es liefert zudem viele Vitalstoffe, schützt Herz und Gefäße und hält den Darm in Schwung. Darüber hinaus verleiht es aufgrund seiner unterschiedlichen Schärfe- und Geschmacksrichtungen vielen Gerichten erst den rechten Pfiff – und

für den Gaumen

das erst noch kalorienarm, denn das rassige Gemüse besitzt lediglich zwischen 20 und 40 Kalorien pro 100 Gramm.

Kolumbus' Irrweg

Die Heimat der Schoten liegt in Süd- und Mittelamerika. Als Urform der meisten kultivierten Gewächse gilt heute die Sorte «Tepin» oder «Chiletepin», deren Früchte etwa einen Zentimeter gross und sehr scharf sind. Im 15. Jahrhundert entdeckten Kolumbus und seine Männer als erste Europäer das Fruchtgemüse. Irrtümlicherweise hielten sie es für Pfeffer, das sogenannte «schwarze Gold», welches in der damaligen Zeit sehr wertvoll war.

Da Kolumbus glaubte, bei seiner Seereise den Westweg nach Indien gefunden zu haben, erhielt das Gewächs zunächst die Bezeichnung «Indianischer Pfeffer». Später stellte sich heraus, dass er nicht in Indien, sondern in Amerika angekommen war – und auch der vermeintliche Pfeffer entpuppte sich in Wirklichkeit als Paprikagewächs aus der Gattung *Capsicum*.

Chili-Pepper in Europa

Die Spanier brachten den Paprika nach Europa, wo er zunächst als Zierpflanze, später als Gewürz und Gemüse angebaut wurde. Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden durch Zuchten die heutigen grossfruchtigen, im Geschmack milderer Formen, die als Gemüsepaprika bezeichnet werden und in Form und Farbe sehr unterschiedlich sind. Der für die Schärfe verantwortliche Stoff «Capsaicin» wurde weitgehend aus ihnen herausgezüchtet.

Die bekanntesten Vertreter sind die blockigen, dickwandigen Exemplare, oft im Mix der Farben Rot, Gelb und Grün. Die Farbskala ist jedoch weitaus grösser: Es gibt Sorten, bei denen die Früchte hellrot, hellgrün, hellgelb, violett-schwarz oder sogar weiss gefärbt sind. Gemüsepaprika eignen sich für Rohkostsalate, zum Füllen, als Schmorgemüse und zum Einlegen. Bekannte Sorten sind

Ohne Paprika, Peperoni und Chili wäre unsere Küche eine fade Angelegenheit. Das bunte Gemüse aus der neuen Welt verleiht vielen Gerichten nicht nur die richtige Schärfe, sondern es ist auch gesund und macht schlank.

Text: Annette Weinzierl

beispielsweise «Frührot», «Sweet Chocolate» oder «Liebesapfel».

Begriffsschaos der Namen

Rund um das Fruchtgemüse herrscht grosse Begriffsverwirrung: Diese beginnt bereits mit Kolumbus und seinen Reisegefährten, die irrtümlicherweise Paprika mit schwarzem Pfeffer (*Piper nigrum*) verwechselten und der Frucht den Namen «Indianischer» oder auch «Spanischer Pfeffer» gaben. Später wurden die Sorten in verschiedenen Regionen oft sehr unterschiedlich beschrieben, sodass allgemein der Überblick verloren ging.

Durch zahlreiche Züchtungen erhielt das Fruchtgemüse weitere Namen, die Unterschiede in Schärfe, Grösse oder Farbe bezeichneten. Zusätzliche umgangssprachliche Bezeichnungen, wie roter, türkischer oder ungarischer Pfeffer, Peperoni, Schotenpfeffer, Süsspaprika, Sweet Pepper und Chili-Pepper, führten schliesslich zur heutigen, kaum mehr überschaubaren Begriffsvielfalt.

Undurchsichtige Familienbände

Chili-Pepper-Pflanzen können je nach Art und Sorte in der Höhe zwischen wenigen Zentimetern und bis zu zwei Metern variieren. Aus dem Fruchtknoten entwickelt sich eine Schote, die botanisch gesehen eigentlich eine Beere ist und je nach Reifegrad und Verwendungszweck als Gemüse oder Gewürz betrachtet wird. Im Inneren der Beere sitzt die Plazenta, auf der sich die Samenanlagen befinden.

Die Schärfe, die beim Essen mancher dieser Früchte wahrgenommen wird, stammt vom Alkaloid Capsaicin, einer stickstoffhaltigen organischen Verbindung. Je mehr Capsaicin eine Frucht enthält, desto schärfer ist sie. Der schwedische Botaniker Carl von Linné klassifizierte die *Capsicum*-Gattung in die Arten *Capsicum annuum* und *Capsicum frutescens*. Später wurden die Arten *Capsicum chinense*, *Capsicum baccatum* und *Capsicum pubescens* hinzugefügt. Da sich fast alle Arten untereinander kreuzen, ist eine genaue Zuordnung – insbesondere der scharfen Sorten – recht schwierig.

Die weltweit bedeutendste Art ist *Capsicum annuum*. Sie umfasst nahezu sämtliche *Capsicum*-Sorten, die es hierzulande frisch, eingelegt oder getrocknet zu kaufen gibt. Darunter fallen alle milden Gemüsepaprika, aber auch scharfe Sorten wie «Anaheim», «Jalapeno» und «Cayenne». Aus den getrockneten Cayenneschoten



Foto: Foodbox

Weisse Paprika: In vielen Läden eine Seltenheit

wird durch Mahlen Cayennepfeffer hergestellt, ein weltweit beliebtes Gewürz.

Scharfe Waffe gegen Pfunde

Gemüse- und Gewürzpaprika unterscheiden sich nur wenig in Bezug auf ihre wertvollen Inhaltsstoffe, lediglich die Menge des scharf machenden Capsaicin ist im Gewürzpaprika höher. Das Fruchtfleisch enthält viel Vitamin C und A, wobei die Menge je nach Sorte und Reifegrad stark unterschiedlich ist. Darüber hinaus besitzt das Fruchtgemüse neben weiteren Vitaminen und Mineralstoffen auch sekundäre Pflanzenfarbstoffe. Diese bioaktiven Substanzen schützen vor Krebs, Arteriosklerose, Rheuma, grauem Star sowie Herz- und Kreislauferkrankungen und wirken zudem wachstumshemmend auf Bakterien und Viren.

Das Capsaicin regt die Verdauungsorgane an und beschleunigt insbesondere den Fettstoffwechsel. Neuere Forschungen im Laborversuch ergaben, dass der

Scharfstoff Capsaicin die Fettvorläuferzellen daran hindert, sich in reife Fettzellen zu verwandeln. Möglicherweise wurde damit ein wirksames Mittel gegen Übergewicht entdeckt.

Giftcocktail aus China

Die wertvollen Inhaltsstoffe der Schoten kommen allerdings nur dann zum Tragen, wenn in ihnen keine gesundheitsschädigenden Substanzen enthalten sind, denn Gemüsepaprika – vor allem aus Spanien – sind heute häufig mit Pestizidrückständen belastet. So wurden in mehreren Proben das in der EU nicht zugelassene Insektizid Isofenphos-Methyl sowie weitere unzulässige Pflanzenschutzmittel entdeckt. Neuere Erkenntnisse lassen vermuten, dass der Wirkstoff Isofenphos-Methyl in China hergestellt und ohne Zulassung und damit ohne toxikologische Bewertung nach Spanien eingeführt und dort angewendet wird.

Bislang liegen keinerlei Angaben zur Giftigkeit dieses Wirkstoffes vor. Da

Isofenphos-Methyl jedoch zur Gruppe der neurotoxischen Phosphorsäureester gehört, muss von einer entsprechend hohen toxikologischen Wirkung ausgegangen werden. Somit können zukünftige gesundheitliche Risiken nicht ausgeschlossen werden.

Da die Qualitätskontrollen von Lebensmitteln in einer globalisierten Welt immer schwieriger werden, bleibt dem kritischen Verbraucher letztendlich nichts anderes übrig, als auf Bioware, die weitgehend unbelastet von Rückständen ist oder auf den Anbau im eigenen Garten umzusteigen. Denn Paprika-Pflanzen lassen sich gut selbst anbauen und können sogar auf dem Balkon und der Fensterbank gezogen werden.

Rezepte finden Sie auf den Seiten 56/57



INFOBOX

Literatur zum Thema

- Wildeisen:
«Gemüseküche»,
AT Verlag 2004, Fr. 38.–
- Bross-Burkhardt,
«Tomaten, Paprika, Auberginen & Co.»,
BLV-Verlag 2006, Fr. 15.60

Saatgut

Stiftung Pro Specie Rara
Pfrundweg 14, 5000 Aarau
Tel. 062 832 08 20, www.psrara.org

Links zum Thema

- www.pepperworld.com/
- www.kochpiraten.de/wissen/Paprika.html
- www.chili-farm.de/

Echt scharfe Küchenpraxis

- Frische Paprikagewächse können im Gemüsefach des Kühlschranks gut eine Woche gelagert werden. Beim Einkauf sollten die Schoten eine glänzende Oberfläche aufweisen.
- Beim Umgang mit scharfen Exemplaren sollten Einweg-Handschuhe benutzt werden, denn das darin enthaltene Capsaicin reizt bei direktem Kontakt nicht nur die Augen, auch die Haut fängt an zu brennen.
- Wer scharfe Gerichte schätzt, kann den

- Peperonigerichten auch noch Chilischoten hinzufügen. Beim Dosieren ist aber Vorsicht geboten: Chili-Pepper brennen zweimal!
- Einen milderen Geschmack erreicht man dadurch, dass Kerne, Plazenta und Scheidewände entfernt werden.
- Gemüsepaprika harmonieren ideal mit Tomaten, Zucchini, Auberginen und Rüebl sowie mit Basilikum, Oregano, Rosmarin,



Thymian und Schnittlauch bei den Kräutern.

- Durch das Würzen mit Cayennepfeffer lassen sich in Gerichten die Kochsalzgaben reduzieren.
- Die Schoten können ganz oder geschnitten eingefroren werden. Der Geschmack und die Schärfe bleiben dabei erhalten, lediglich die Struktur wird weicher.

Rezepte mit Paprika, Chili & Co.

Rezepte für 4 Personen



Peperoni-Salat

Zutaten:

je 2 rote und gelbe Peperoni (Gemüsepaprika); 1 grüne Peperoni (Gemüsepaprika); 1 Zwiebel; 2 Tomaten; 150 g Schafskäse; 4 EL kaltgepresstes Olivenöl; 2 EL Apfelessig; Kräutersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer; Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Peperoni waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Tomaten in kleine Stücke würfeln. Schafskäsewürfel und Peperonistreifen zugeben und alles vorsichtig unterheben. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade zubereiten und mit der Rohkost vermischen.

Kalte Peperonisuppe

Zutaten:

400 g grüne und gelbe Peperoni (Gemüsepaprika); 700 g Tomaten; 300 g Gurken; 3 EL kaltgepresstes Olivenöl; 1 TL Meersalz; Pfeffer und Cayennepfeffer; einige frische Basilikumblätter

Zubereitung:

Tomaten und Gurken in Stücke schneiden und mit dem Mixer zerkleinern. Öl, Salz, Gewürze und fein gehacktes Basilikum unterziehen. Anschliessend die klein gewürfelten Peperonischoten dazugeben. Mit Knusperstangen oder Vollkornbaguette reichen.

Guacamole (Avocado-Dip)

Zutaten:

3 Avocados; je 1 frische grüne und rote Chili (scharf), entkernt und fein gehackt; 2 Knoblauchzehen, fein gehackt; 2 Zwiebeln, fein gehackt; 3 EL kaltgepresstes Olivenöl, Meersalz; Saft einer ungespritzten Zitrone; frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu Püree zerdrücken. Chili, Knoblauch, Zwiebeln, Öl und Zitronensaft in die Avocadomasse rühren und mit Meersalz abschmecken. Um eine sämige Guacamole zu gewinnen, wird das Püree mit einem Stabmixer verarbeitet. Danach den Dip in eine Schüssel geben, mit Koriander bestreuen und mit Tortilla-Chips oder Rohkost servieren.

Gefüllte Peperoni

Zutaten:

3 Zwiebeln fein gehackt; 5 EL Olivenöl; Paprikapulver und Cayennepfeffer; 250 g Quinoa; 7 dl Gemüsebrühe; 5 bunte Peperoni (Gemüsepaprika); 1,5 dl süsser Rahm; 1 dl saurer Rahm; 2 EL Vollkornmehl; 50 g geriebenen Parmesan; Meersalz; gehackte Gartenkräuter nach Belieben

Zubereitung:

Zwiebeln im heissen Olivenöl glasig dünsten, anschliessend Quinoa, Pfeffer und Paprikapulver kurz mitbraten. Mit 5 dl Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten quellen lassen. Bei

vier der fünf Peperoni jeweils den Deckel abschneiden, die Schoten entkernen und in der restlichen Gemüsebrühe 5 Minuten dünsten. Dann die Deckel zugeben und weitere 5 Minuten garen, Brühe abgessen und die Peperoni warm halten. Die übrig gebliebene Peperonischote würfeln und in etwas Olivenöl braten. Danach den süssen und sauren Rahm miteinander in einem extra Topf vermischen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und kurz aufkochen lassen. Anschliessend geriebenen Käse einrühren, erneut kurz aufkochen und mit Meersalz abschmecken. Quinoa, Kräuter und Peperoniwürfel unterrühren, die Schoten damit füllen, Deckel aufsetzen und servieren.



Peperoni-Powerdrink

Zutaten (für 1 Person):

3 Tomaten
1 rote Peperoni (Gemüsepaprika)
1 kleines Stück Chilischote (scharf)
Saft einer unbehandelten Zitrone
1 TL kalt gepresstes Olivenöl
etwas Meersalz

Zubereitung:

Fruchtfleisch von Tomaten, Peperoni und Chili in einer Küchenmaschine pürieren, die Masse durch ein Sieb geben und mit Zitronensaft und Öl anreichern. Danach mit Salz abschmecken. Als Durstlöscher kann der Drink mit Mineralwasser verdünnt werden.

Feurige Kartoffeln

Zutaten:

1 kg vorwiegend festkochende kleine Kartoffeln
Meersalz
1 dl Olivenöl
2 TL Cayennepfeffer
1 kleine Chilischote (scharf)
1 TL Kurkuma;
2 rote Peperoni (Gemüsepaprika)
1,25 dl Rahm
2 hart gekochte Eier
1 Zwiebel; Oliven

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln sollen dabei nicht zerfallen. Anschlies-

send das Öl in der Pfanne erhitzen und Salz, Cayennepfeffer, die zerkleinerte Chilischote und Kurkuma darin einrühren. Die Pfanne im Anschluss daran wieder von der Kochstelle nehmen.

Eine Peperoni entkernen und in dünne Streifen schneiden, die andere Peperoni kleinschneiden und im Rahm mit einem Mixer pürieren. Die Rahmmasse langsam in das Öl einrühren und leicht erwärmen. Die hart gekochten Eier vierteln, die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Die Kartoffeln abgießen, trockendämpfen und in einer Servierschüssel anrichten. Die Sauce darübergießen, mit den Eiern, den Zwiebelringen und der Peperonischote belegen. Zum Schluss mit Oliven garnieren. ■

Exklusives «Natürlich»-Leserangebot für ein feuriges Gewürzset



5 Gewürze, 1 Mörser: nur **Fr. 45.-**

Das Leserangebot umfasst den Keramik-Mörser und diese fünf Gewürze im Glas:

- **Café de Paris:** Ein herrliches Kräuterbuttergewürz. 1 bis 2 Kaffelöffel mit 100 g Butter verrühren, 1 Stunde ziehen lassen – und mit Fleisch geniessen.
- **Barbecue-Gewürz:** Speziell für Grilladen. Gewürz im Mörser zerstoßen, mit Olivenöl vermischen und das Fleisch vor dem Braten einpinseln.
- **Chili-Mischung:** Speziell für «heisse» südamerikanische Gerichte wie Chili con Carne.
- **Cayenne-Pfeffer:** Besonders scharf! Geeignet für alle pikanten Gerichte, für Fisch, Fleisch und Wild.
- **Pfeffer-Bouquet:** Ein feuriges Ensemble aus fünf verschiedenen Pfeffersorten. Geeignet für die Pfeffermühle oder den Mörser.

Exklusiv für Sie hat die Firma Herboristeria fünf rassige Gewürzmischungen zusammengestellt. Zu den in Gläsern mit Korkdeckel gelieferten Gewürzen gehört ein praktischer Mörser samt Stößel aus weiss glasierter Keramik – er garantiert, dass die scharfen Körner in den damit gewürzten Speisen ihr volles Aroma entfalten können.

BESTELLCOUPON

Bitte senden Sie mir: ____ Gewürzset(s), à Fr. 45.-, inkl. MwSt., + Fr. 10.- Versandkosten

Name Vorname

Strasse, Nr. PLZ/Ort

Datum Unterschrift

Einsenden an: **AZ Fachverlage AG, Marina Djordjevic, «Gewürzset», Postfach, 5001 Aarau**
oder per E-Mail an: marina.djordjevic@azag.ch

Das Angebot ist gültig bis 30. September 2007 und gilt nur für die Schweiz