Freuden- und sonstige Tränen garantiert

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-724983

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Freuden- und sonstige Tränen garantiert

Wenn in deutschen Rezepten Paprika gebraucht werden, dann ist damit das gemeint, was bei uns Peperoni heisst. Dafür ist eine Peperoni in Deutschland eine scharfe Wurst.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Scharf jedenfalls ist das Thema! Peperoni gibt es in allen Schattierungen von Violettschwarz bis Hellgelb und in fast so vielen Formen. Die Schärfe, nämlich das Alkaloid Capsaicin, ist weder im Fruchtfleisch noch in der manchmal etwas zähen und nicht ganz leicht verdaulichen Haut enthalten, sondern immer in den Kernen und in den Scheidewänden.

Um 1950 wurden in Ungarn erstmals sogenannte süsse Peperoni gezüchtet, die fast kein Capsaicin mehr enthielten. Richtig ernst wird die Sache bei den Peperoncini oder Chili, neuerdings manchmal auch Pfefferoni genannt. Nun ja. Die kleinen, dürren Verwandten der milden Grossen sind rattenscharf. Zu den berühmtesten gehören die Habanero aus Südamerika oder eine Chili aus Nordindien. Sie gilt als schärfste der Welt und hat es ins Guinness-Buch der Rekorde geschafft. Sie alle, ob mit oder ohne Capsaicin, gehören zur Gattung Capsicum und sind Nachtschattengewächse wie Kartoffeln, Tomaten, Auberginen und Tabak.

Ein kleines Handicap haben Peperoni: Es heisst, sie seien nicht leicht zu schälen. Das ist ein Irrtum. In rohem Zustand kann man sie schlicht und einfach mit dem Sparschäler schälen. Oder man praktiziert die südländische Methode: Peperoni waschen, halbieren, Kerne entfernen. Bei 250 Grad im Ofen etwa zwanzig Minuten backen. Halt einfach so lange, bis die Haut fast schwarz ist und Blasen wirft.

Peperoni sind zäh, das kann ihnen geschmacklich nichts anhaben. Herausnehmen und in einem nassen Tuch auskühlen lassen. Nun geht das Schälen ganz leicht, und die Peperoni sind auch gleich gegart. Jetzt lässt sich daraus eine köstliche Vorspeise zubereiten: Peperoni in Streifen schneiden und – am besten am Vortag – in eine Marinade aus Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone einlegen.

Calzone

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Backen: ca. 20 Min.

Zutaten
je ½ kleine gelbe und rote Peperoni
1 Bundzwiebel mit dem Grün
½ EL Olivenöl
½ Dose Sardellenfilets (ca. 15 g)
½ roter Chili
1 EL Oregano
75 g Mozzarella
¼ TL Salz, wenig Pfeffer
1 rund ausgewallter Pizzateig (ca. 24 cm Ø)
wenig Mehl zum Bestäuben

Zubereitung
➜ Peperoni in ca. 7 mm breite Streifen, Bundzwiebel mit dem Grün in feine Ringe schneiden.
➜ Olivenöl erwärmen, Peperoni und Bundzwiebel ca. 5 Min. dämpfen, auskühlen lassen.
➜ Sardellenfilets abtropfen, trockentupfen, Chili entkernen, beides fein hacken. Oregano fein schneiden, Mozzarella grob zerzupfen. Alles mit dem Gemüse mischen, würzen.
➜ Pizzateig vierteln, je ¼ der Füllung auf je einer Hälfte der Teigstücke verteilen. Ränder mit Wasser bestreichen, leere Teighälfte über die Füllung klappen. Ränder mit einer Gabel gut andrücken, nach innen umlegen. Calzone mit wenig Mehl bestäuben, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
➜ Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Energiewert /Person:
ca. 2019 kJ/482 kcal
Fett 16 g; Eiweiss 19,3 g, Kohlenhydrate 64 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Peperoni bewirken

Allergien
Bei einer Beifuss-Pollen-Allergie (Heuschnupfen) sind Kreuzreaktionen mit Paprika bekannt. Zudem treten Nahrungsmittelallergien auf das Gewürz Paprika relativ häufig auf. Wer unter diesen Allergien leidet, muss also auf Peperoni verzichten.

Cholesterin
Peperoni enthalten absolut kein Cholesterin und können daher von Menschen mit erhöhten Blutfettwerten bedenkenlos gegessen werden.

Diabetes
Peperoni können von Personen mit erhöhten Blutzuckerwerten bis zu einer Menge von 200 Gramm ohne Anrechnung verzehrt werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Vor allem rote Peperoni – am besten roh verzehrt – sind extrem gesund: In ihnen finden sich Carotin (Provitamin A), doppelt so viel Vitamin C wie in Zitronen, viel Kalium, Magnesium und Eisen. Die roten Farbstoffe in den Paprika fungieren als Antioxidantien und beugen damit Zellschäden vor. Sie sollen so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie vor Krebs schützen. Die gelben, die orangen sowie die grünen Peperoni sind ebenfalls empfehlenswert, enthalten jedoch etwas weniger von den gesunden Inhaltsstoffen.

Übergewicht
Peperoni sind perfekte Schlankmacher. Nicht nur, dass sie kein Fett enthalten und roh mit nur 20 Kalorien pro 100 Gramm zu Buche schlagen, das viele Vitamin C regt auch den Stoffwechsel an. Darüber hinaus sollen die Inhaltsstoffe der Peperoni Schmerzen lindern, die Durchblutung fördern und bei rheumatischen Erkrankungen helfen. Sie sollen Krebs vorbeugen, Muskelkater lindern, Stress abschwächen, die Sehkraft verbessern und das Immunsystem stärken.

Verdauung
Die Schoten kurbeln die Verdauung wunderbar an und entkrampfen den gesamten Verdauungstrakt. Sie wirken zudem harntreibend.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich