Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 7: Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz

Artikel: Paprika, Peperoni, Chili
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558093

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Paprika, Peperoni, Chili

Wer sich einmal mit den kleinen feuerscharfen Paprika- oder Chilischoten den Mund verbrannt und gemerkt hat, dass kein Getränk die heisse Schärfe zu löschen imstande ist, wird bei der Dosierung von frischen oder getrockneten Mini-Schoten, Chilipulver, Tabasco oder Sambal vorsichtig sein. Vom Paprika, der zur Familie der Capsicum-Gewächse gehört, kennt man weltweit etwa 200 Sorten mit mehr oder weniger scharf schmeckenden Früchten, von der Grösse einer Olive bis zu den handtellergrossen, fleischigen Schoten.

Das Nachtschattengewächs, das wie die Kartoffel aus dem tropischen Südamerika stammt und sich bald über den Orient und Asien ausbreitete, wird in Form kleiner feuerroter und feuerscharfer Schoten nicht nur zu Cayenne-Pfeffer zermahlen, sondern in diesen Ländern oft und gern, frisch und getrocknet zum Würzen vieler Speisen verwendet. In Europa werden vorwiegend in Ungarn, Spanien, Italien und Frankreich zwei Sorten angebaut: die kleinen, spindelförmigen Schoten, die mehr oder weniger scharf sein können und meist als Gewürz gebraucht werden, und die grossen vitamin-C-reichen, die eine Weiterzüchtung sind und Gemüsepaprika genannt werden.

Als Grundregel für die vielseitigen Schoten gilt: Je kleiner, desto schärfer – je dunkler rot, desto reifer – je grösser, desto milder und weniger magenreizend.

Paprika als gemahlenes Gewürz und pikantes Gemüse

Im allgemeinen sind die grossen, runden, fleischigen Früchte milder als die kleinen, länglich-spitzen. Das Capsaicin, das den Paprikas oder Chilis die Schärfe verleiht, findet sich in unterschiedlichen Mengen in Samen, Adern und Haut, je nach Art und Reifegrad. Der gemahlene Paprika wird hierzulande meist in drei Schärfegraden angeboten: *Delikatess*paprika ist sehr mild und gibt den Gerichten eher Farbe als Geschmack. *Edelsüsser* Paprika wird in unseren Klimazonen am meisten benutzt, denn er ist würzig und mild-scharf. *Rosen*paprika besonders scharf, weil Früchte und Samenkörner vermahlen werden.

Paprikaschoten erntet man unreif schon drei Monate nach der Aussaat, dann sind sie grün, oder man lässt sie reifen, dann changiert ihre Farbe von gelb über dunkelrot bis violett. Das Capsaicin, das in grossen Mengen magenreizend wirkt, ist aus den heutigen Gemüseschoten, ob grün oder rot, weitgehend herausgezüchtet. Trotzdem wird reiner Paprikasaft, früher bei Verdauungsstörungen verordnet, heute nicht mehr empfohlen. Rohe oder gedämpfte Paprikaschoten fördern die Verdauung stärkehaltiger Nahrung auf milde Art und werden daher oft zusammen mit Reis angerichtet. • IZR