

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Fest für Gaumen und Auge  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078902>

### **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:** 04.05.2026

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

## Die Wirkung von Peperoni

### Allergien

Auf das Gewürz Paprika sind relativ viele Menschen allergisch, auf die rohe Gemüsepaprika, die wir auch Peperoni nennen, reagiert dagegen nur selten jemand überempfindlich. Bei Beifusspollen-Allergikern kann aber mitunter eine sehr starke Kreuzreaktion auf die milde Peperoni und ihre scharfen Chili-Verwandten auftreten.

### Cholesterin

In Peperoni findet sich keinerlei Cholesterin, was sie für Personen mit erhöhten Blutfettwerten zu einem leicht verträglichen Nahrungsmittel macht. Mehr noch: In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Peperoni gezielt zur Behandlung von Patienten mit zu hohen Cholesterinwerten eingesetzt.

### Diabetes

Peperoni gehören für Diabetiker zu den sogenannten «freien» Gemüsen. Betroffene dürfen sie also geniessen, ohne die Menge berücksichtigen zu müssen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Eine Studie ergab, dass unter anderem der tägliche Verzehr von gelb-orangem und grünem Gemüse wie Peperoni, Karotten, Kürbis und Tomaten vor chronischen Krankheiten schützt und das Krebsrisiko senkt. Peperoni tun besonders gut, denn ihre Flavonoide und Carotine machen den schädlichen freien Radikalen den Garaus und wirken so gefäss- und zellschützend. Der in den verwandten scharfen Chilis enthaltenen Stoff Capsaicin wirkt antimikrobiell und wird auch in Salben gegen Muskelverspannung eingesetzt.

### Übergewicht

Je nach Reifegrad enthalten rohe Peperoni 22 bis 43 Kalorien, hinzu kommen ca. 3 Gramm Kohlenhydrate, 0,3 Gramm Fett sowie 1,1 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm Gemüse. Zudem liefern Peperoni viel Kalium, Magnesium, Zink und Kalzium sowie die Vitamine A, B und C.

### Verdauung

Peperoni sind eher schwer verdauliche Gemüse. Die schärferen Paprika-Sorten stehen zudem im Verdacht, Magen-schmerzen und Durchfall auszulösen.

### Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linzi

# Fest für Gaumen und Auge

Die Peperoni, eine gebürtige Südamerikanerin, war einst eine Zierpflanze. Erst seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts wird sie als Gemüse gezüchtet.

Es ist ihre Haut: dünn, aber stark. Sie beschützt feines, äusserst vitaminreiches Fruchtfleisch. Wer sie nicht so gut verdaut, muss die Peperoni schälen. Das geschieht – in rohem Zustand – mit dem Sparschäler. Oder im Ofen und im Sommer auf dem Gartengrill, wo man sie direkt in die Glut legt. So gehts am schnellsten. Man bäckt beziehungsweise röstet die Peperoni so lange, bis die zähe Haut schön dunkel ist, lässt sie etwas erkalten und zieht das

Objekt des Aufstossens einfach ab. Das lohnt sich nicht nur wegen der Verdauung: Die Peperoni schmecken danach intensiver.

Am Anfang sind alle Peperoni grün. Dann erst wechseln sie ihre Farbe über Gelb zu Rot. Die grünen, nicht ganz ausgereiften, sind vielleicht etwas herber, ein Quäntchen schärfer und weniger süsslich als die roten. Ganz hellgelbe, orange und neuerdings schwarze Früchte sind Neuzüchtungen.

Glatte Haut, festes Fruchtfleisch: So sieht die frische Peperoni aus. Sie wird vorwiegend in Spanien, Italien und «hors sol», angebaut und dann in die Schweiz transportiert.

Aber ab und an findet man sie auch einmal aus einer Freilandproduktion, und dann muss man sofort zugreifen.

Sie halten sich im Kühlschrank ganz gut einige Tage.

Kennen Sie die «Peperoni-Strategie»? Diesen angeblichen Bestseller hat ein deutscher Aggressionsexperte geschrieben. Und im dazu entwickelten «Peperoni-Test» kann der zupackende Manager seinen «Schärfegrad» ermitteln, also wie gut er sich durchsetzen kann.

Das sind wohl eher milde Manager. Denn scharf sind Peperoni nicht eigentlich. Da müsste man zu ihren kleineren Verwandten aus der Familie der Nachtschattengewächse greifen: den Chilis.

Ein Spritzer Zitrone oder etwas Weisswein, kurzum ein wenig Saures, tut der Peperoni immer gut. Aber erst kurz vor Schluss beifügen, sonst wird sie gerne bräunlich. Und das ist schade, weil sie Gaumenfreude und Farbspektakel zugleich ist.

Gaby Labhart

Peperoni: Eine Zierpflanze, die heute auch für jede Küche eine Zierde ist.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



## Appenzeller Sommersalat

### Zutaten für 2 Personen

- 200 g Teigwaren (z. B. Penne rigate Dinkel)
- Salzwasser siedend
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Rapsöl
- 50 g Jungspinat
- 100 g mittelreifer Appenzeller, in Würfeli
- 1 TL Butter
- 1 rote Peperoni, in Streifen
- 50 g Austernpilze (Pleurotus), zerzupft
- 1 Prise Salz
- nach Belieben Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Schnittlauch, fein geschnitten

Teigwaren im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen lassen. Essig und Öl verrühren, begeben. Spinat und Käse daruntermischen. Butter erwärmen, Peperoni und Pilze ca. 4 Min. dämpfen, würzen, zu den Teigwaren geben, mischen. Schnittlauch darüberstreuen.

Vor- und zubereiten ca. 30 Min.

Energiewert/Person ca. 3309 kJ/791 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte