



## Lebensmittelportrait Paprika



Paprika gehört zur Familie der Nachtschattengewächse und stammt aus den Tropen Süd- und Mittelamerikas. Spanische Eroberer brachten die Pflanze im 16. Jahrhundert nach Europa, wodurch sie den Beinamen "Spanischer Pfeffer" erhielt. Die kleinen und sehr scharfen Früchte der Paprika dienten lange Zeit nur der Gewürzgewinnung. Erst durch intensive Züchtungsversuche entwickelten sich im 20. Jahrhundert die Gemüse-Paprikaarten. Die Paprika (*Capsicum annuum*; Chinesisch:

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden der Paprika folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben:

- Temperaturverhalten: warm
- Geschmack: süß, scharf, bitter
- Funktionskreisbezug: Milz
- Wirkungen: bewegt Qi und Blut, stärkt "Mitte", nährt Blut und Yin, regt Verdauung an.

*lajiao*) zählt als Gemüse- und Gewürzpflanze botanisch zu den Beeren, von denen es ca. 85 Gattungen mit rund 2000 Arten weltweit gibt. Sie unterscheiden sich in Form, Farbe und Größe. Grüne Paprikaschoten sind unreif geerntete Früchte. Vollreif geerntete Früchte zeigen eine gleichmäßig rote Farbe.

In der **Volksmedizin** gilt Paprika als durchblutungs- und verdauungsfördernd. Die Appetit anregende Wirkung wird genauso geschätzt wie ihr Einsatz bei rheumatischen Erkrankungen, bei denen Wärme erwünscht ist.

Die **ernährungsmedizinische Bedeutung** liegt im Gehalt an Betakarotin sowie der sehr hohen Vitamin C-Konzentration. Je nach Reifegrad und Sorte beträgt sie zwischen 140 (grüner Paprika) und 400 mg % (roter Tomatenpaprika). In den Scheidewänden, dem Fruchttinnern und den Kernen befindet sich das Alkaloid Capsaicin. Es verursacht den scharfen Brennen auf Zunge und Gaumen. Als medizinische Wirkung gelten eine erhöhte Beweglichkeit der Darmzotten und eine verbesserte Darmtätigkeit. Außerdem wirkt Capsaicin bakterizid und regt die Menstruation an. Als Arzneimittel wird dieses Alkaloid als Haut reizender Stoff in Pflastern und Salben zur äußeren Anwendung bei Rückenschmerzen, Rheuma und Hexenschuss verwendet.

In China werden die verschiedenen Paprikaarten (*Capsicum annuum*, *Capsicum frutescens*) seit Einführung durch die Spanier oder Portugiesen im 16. Jahrhundert verwendet. Im 19. Jahrhundert wird Paprika erstmals als diätetisches Mittel im *Bencao gangmu shiyi* erwähnt.

### Allgemeiner Küchentipp für Paprika:

*Die Paprikaschale ist für manche Menschen schwer verdaulich. Man kann sie leicht abziehen, indem man die ganze Frucht bei 200°–220° in den Backofen legt und wartet, bis die leicht gebräunte Haut Blasen bildet und sich vom Fruchtfleisch löst. Danach wird die Paprika in Eiswasser abgeschreckt und die Haut vom Stiel zur Spitze abgezogen.*

### Peppiger Paprikasalat mit Schafskäse

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

je 1 große (200 g)	
gelbe, rote und grüne Paprika	(E)
2 mittelgroße Zwiebeln	(H, F, M)
1/2 Knoblauchzehe, zerdrückt	(H, E, M)
2 EL Olivenöl	(H)
50 ml Weißwein	(H)
10 ml Balsamico	(H, E)
1/2 TL Zitronensaft	(H)
50 g Oliven, schwarz	(F, E, M)
60 g Schafskäse	(E, M)
Meersalz	(W)
gem. Pfeffer, schwarz	(E, M)
1 Msp. Cayennepfeffer	(F)
Basilikum	(F, E)
glatte Petersilie, gehackt	(H, E, W)
100 g Champignons	(E)

Wandlungsphase

Zubereitung:

Klein geschnittene, gewürfelte Zwiebeln zusammen mit der zerdrückten Knoblauchzehe im Olivenöl andünsten. Paprikaschoten in Würfelstücke schneiden, ebenfalls anschwitzen, Weißwein hinzugeben und leicht dünsten. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Balsamico würzen und abkühlen lassen. Die Champignons vorsichtig putzen, in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und vorsichtig mit Pfeffer und Salz würzen. Die gehackte Petersilie und das Basilikum mit den Pilzen mischen. Nun alles den Paprikawürfeln zugeben. Abschließend wird der klein gewürfelte Schafskäse in den Salat gestreut und untergehoben. Mit Oliven garniert wird der Salat in einer Glasschale serviert. Dazu reicht man warmes Kräutervollkornbaguette oder Oliven-Ciabatta.

#### Ernährungsmedizinische Wirkung:

Der Paprikasalat enthält reichlich antioxidative Wirkstoffe in Form von Vitamin C und Betakarotin, bietet einen hohen Calciumgehalt durch den Schafskäse und fördert durch das Capsaicin die Verdauung und Darmtätigkeit.

#### Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Der peppige Paprikasalat mit Schafskäse nährt das Qi, stärkt die "Mitte", stützt Milz und Lunge und regt die Verdauung an.

#### Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec. troph.  
Uwe Siedentopp  
Ahnatalstraße 5  
D-34128 Kassel  
www.dr-siedentopp.de  
drsied@gmx.de