

# Paprika

## Lebensmittel der Woche



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



**LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



### Allgemeines

Paprika, lateinisch Capsicum, gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Die vielen verschiedenen Sorten unterscheiden sich nach Geschmack (Schärfe), Größe und Farben unter anderem Chili, Pfefferoni, milder Spiral, Gelbgrüner Paprika, Roter Augsburger, Sweet Chocolate, Korosko und viele mehr.



### Herkunft und Geschichte

Der wilde Paprika hat seinen Ursprung in den tropischen Ländern Amerikas. Wieder einmal hatte Columbus seine Hände im Spiel und brachte von seiner Reise die Paprika mit nach Spanien. Über die Handelsrouten gelangte die Pflanze im 16. Jahrhundert über den Balkan in die Türkei und nach Ost- und Mitteleuropa. Östlich des Neusiedler Sees im pannonischen Klima wurde Paprika zuerst im 20. Jahrhundert kultiviert. Lange Zeit wurde Paprika nur als Pfeffer Ersatz verwendet, da das scharfe Chilligewürz billiger war als Pfeffer. Im 19. Jahrhundert gelang es dann gelang Sorten zu züchten welche kein Capsaicum enthalten, welches für die Schärfe verantwortlich ist. Das war die Entstehung des Gemüsepaprikas.

### Anbau und Saison

Hauptsächlich wird Paprika in Folientunneln und Gewächshäusern angebaut, da er sehr wärmeliebend ist und unter 7 Grad schon physiologische Schäden auftreten. Humus- und nährstoffreiche Böden sind Voraussetzung für den Anbau. Geerntet wird Paprika von Ende Juli bis September. Verschiedene Sorten müssen mit ausreichend Abstand gepflanzt werden, da die Gefahr der Verkreuzung besteht.

### Bio-Besonderheiten

Bio-Paprika werden auch im Freiland gepflanzt und sind sehr robust obwohl sie nicht mit chemisch synthetischen Spritzmitteln bearbeitet werden. Eine beliebte Sorte ist der „Milde

Spiral“, verschiedene Chilisorten und auch viele alte Sorten und Raritäten.

#### Wussten Sie, dass

- Händewaschen nach dem Schneiden von Chilis und Co. nicht ausreicht, da das für die Schärfe verantwortliche Capsaicin nicht wasserlöslich ist?
- In Österreich pro Jahr knapp 48.000 Tonnen Gemüsepaprika verzehrt werden?
- Es weltweit über 2.000 Paprika- und Chilisorten gibt?

#### In der Verarbeitung

Wichtig ist es, den Stiel und die Samen zu entfernen, bevor

man den Paprika verarbeitet. Die roten und gelben Paprikas sind süßer als die grünen Paprika die etwas bitterer und intensiver im Geschmack sind.

### Bio-Facts

- In der Bio-Landwirtschaft müssen die im Betrieb benötigten Jungpflanzen selbst angezogen oder von einem anderen Bio-Betrieb gekauft werden.
- Der Anbau von Bio Gemüse ist nur als Erdkultur erlaubt, auf Steinwolle, Hydrokultur oder mittels Nährfilmtechnik ist der Anbau nicht zugelassen.
- Die Bio-Landwirtschaft setzt sich dafür ein, alte Sorten wieder aufleben zu lassen und die Sortenvielfalt unserer Kulturpflanzen zu erhalten.

### Gefüllte Paprika (4 Portionen)

#### Bio-Zutaten

##### Für die Sauce

2 EL Zucker  
40 g Butter  
40 g Mehl  
600 g Tomatensauce  
2 Knoblauchzehen

##### Für die Paprika

6-8 grüne Paprika (je nach Größe)  
750 g gemischtes Faschiertes  
1 Zwiebel  
2 Semmeln (können auch schon getrocknet sein)  
Milch  
Salz, Pfeffer, Petersilie, gemahlener Kümmel  
Etwas Butter, Olivenöl  
2 Eier



#### Zubereitung

Den Zucker karamellisieren und eine Einbrenn (Mehlschwitze) machen. Knoblauch in die Einbrenn pressen und mit der Tomatensauce aufgießen. Nach Belieben mit Salz und Brühe würzen. Die Sauce gut einkochen lassen. Bei Bedarf und je nach Geschmack noch mehr Zucker hinzufügen.

Die Semmeln in genügend Milch einweichen und wenn sie weich sind in einem Sieb abseihen. Die Paprika waschen, den Stängel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Man kann den Oberteil als Deckel benutzen oder einfach nur für den Geschmack in die Sauce legen. Die Zwiebel klein schneiden und in der Butter anschwitzen, gehackte Petersilie dazu und das ganze über das Faschierte geben, gut durchmischen. Danach die Eier und die Semmelmischung dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Paprika mit dem Faschierten füllen und in einem hohen Gefäß in Olivenöl leicht anbraten (Vorsicht, das spritzt sehr stark!). Wenn alle Paprika von allen Seiten angebraten sind mit der Tomatensauce aufgießen. Eine Stunde entweder auf dem Herd leicht köcheln lassen oder im Backofen bei 200 Grad Ober- Unterhitze garen lassen.

Dazu passt besonders gut gekochter Reis.