

Kräuterwissen Juni 2016

# EGK Newsletter

## Peperoni

Paprika – *Capsicum annuum* L. / Nachtschattengewächs = Solanaceae  
Andere Bezeichnungen: Peperoni, Pfefferoni, Peperoncini, Chili

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Der Paprika kommt ursprünglich aus den tropischen und subtropischen Gegenden von Mittel- und Südamerika. Es handelt sich bei dieser Gattung um Pflanzen mit einer sehr langen Geschichte. Ausgrabungen in Mexiko deuten darauf hin, dass Wildformen von Paprika bereits um 6500 vor Christi Geburt angebaut wurden. Erstaunlich ist sicher, dass erste Selektionen und Frühzüchtungen von Capsicum in den Ursprungsländern bereits 3500 Jahre vor unserer Zeitrechnung von den einheimischen Urvölkern vorgenommen worden sind.

Durch die Kolonial- und Eroberungsreisen der Seefahrer – u. a. durch Christoph Kolumbus ab 1492 – wurde Saat- und Pflanzengut in die «alte» Welt nach Europa gebracht. Nachgewiesen wird in unseren Gegenden der Anbau von Peperoni deshalb schon um 1542.

Forschung, Züchtung und Selektion brachte in den vergangenen Jahrzehnten eine fast unüberschaubare Vielzahl dieser ausserordentlichen Gewächse auf den Markt. Beständigkeit findet sich dagegen bei der botanischen Zuordnung: Die Grundlage für die bis heute gültige botanische Beschreibung basiert auf jener von Carl von Linné, aus dem Jahre 1753.



## Botanik und Kultur

Die Kultur der verschiedenen Paprikasorten ähnelt sich sehr. Während der Paprika in seiner Urheimat ein mehrjähriger Halbstrauch ist, kann man diese Gewächse bei uns nur einjährig kultivieren. Ob Paprika, Peperoni oder Chili, es sind alles Schoten einer wärmeliebenden Pflanze mit dem Gattungsnamen Capsicum. Die Anzucht dieser Gewächse ist recht anspruchsvoll, denn die jungen Pflanzen verlangen gute, nährstoffreiche und durchlässige Erde an warmer und gut besonnener Lage.

In unseren Gegenden mit den doch wechselhaften Wetterbedingungen wird eigentlich mehrheitlich ins Treibbeet oder im Gewächshaus ausgesät. Wir möchten an dieser Stelle aber darauf hinweisen, dass man auch auf dem sonnigen und geschützten Fensterbrett vermehren kann.

Nach der Aussaat keimen die Samen binnen ca. zehn bis zwölf Tagen. Sobald sich die ersten kleinen Laubblätter gebildet haben, werden die Keimlinge sorgfältig pikiert.

Um mehr Stabilität bei den Pflanzen zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, jeweils zwei gleich starke Sämlinge zusammen zu pikieren und diese auch beim Auspflanzen nicht zu trennen. Sie stützen sich so gegenseitig und entwickeln sich auch besser als alleinstehende Pflanzen. Da die jungen Pflanzen recht frostempfindlich sind, dürfen diese erst nach den Spätfrösten gegen Ende Mai ausgepflanzt werden. Unsere Erfahrung hat uns gelehrt, dass einige Tage später ausgepflanzte Jungpflanzen vielfach um einiges besser wachsen und so auch mehr Ertrag an wertvollen Schoten bringen. Tierische Schädlinge, Verticillium – die berüchtigte Welke-Krankheit –, Rost, Mehltau etc.; immer wieder können Paprika, Peperoni, Peperoncini und Chili davon befallen werden. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Capsicum-Kulturen regelmässig zu kontrollieren und sie mit Brennnesseltee sanft zu überbrausen. Sie erhalten so stärkere Pflanzen, die weniger anfällig auf obgenannte Schadbilder sind.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Peperoni in den verschiedensten Varianten werden seit Jahrtausenden verwendet, um kleinere wie grössere Gebrechen zu heilen oder zumindest Linderung zu verschaffen. Paprika wirkt anregend und verdauungsfördernd und wird wegen seiner Reizwirkung auch in der modernen Naturheilkunde verwendet.

Die Eigenschaften werden in der einschlägigen Literatur wie folgt umschrieben: stärkend, antiseptisch, regen den Kreislauf, die Verdauungsorgane sowie die Schweissbildung an.

Zudem wird Paprika äusserlich bei Hexenschuss, Neuralgien und bei Brustfellentzündungen angewendet. Die Liste der naturheilkundlichen Verwendungsmöglichkeiten liesse sich problemlos noch verlängern.

In den tropischen Gebieten verwendet man scharfe Chilis auch zur Magen-Darm-Entgiftung, sowie zum Konservieren von Lebensmitteln. Der Kontakt mit den Augen wie auch mit offenen Wunden sollte vermieden werden.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Sie sich bei medizinischer Verwendung von Capsicum bei einem Naturheilpraktiker oder Drogisten beraten lassen sollten.

## Verwendung in der Küche

Die Verwendung von Paprika in der modernen Küche ist äusserst vielfältig. Weltweit werden heute scharfe wie auch milde Sorten roh, als Gemüse gedünstet oder als Gewürz verwendet: als Apéro-Gemüse mit feinen Saucen, Paprikasalate mit den verschiedensten Dressings, Joghurt, Ratatouille oder vermischt mit Kartoffeln und zu einen «chüschtigen» Gratin verarbeitet. Ungarisch Gulasch, geschnetztes Rindfleisch mit Paprikastreifen, gedünstete Geflügelbrüstchen gefüllt mit Paprikamousse – Paprika ist ein wahrer Küchenkünstler.

Paprika bringen neben den geschmacklichen Aspekten auch viele farbliche Akzente in eine moderne Küche.

Gewürzpaprika, edelsüss oder der etwas schärfere Rosenpaprika – von Paprika kann man ohne Einschränkung wirklich sagen: von A bis (fast) Z. Ob man aus Paprika eventuell eine Glace machen könnte, dies müssen Sie als Küchencrack vielleicht einmal ausprobieren.



## Rezept

### Peperoni im Olivenöl Menge für ein 5dl-Einmachglas

#### Zutaten

- 1 rote Peperoni
- 1 gelbe Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- wenig Meersalz
- 1 - 2 dl Olivenöl

Backofen auf 220°C vorheizen. Peperoni waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften längs dritteln. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen. Das Blech in die obere Hälfte des Backofens schieben, 15-20 Minuten rösten, bis die Haut braune Stellen aufweist. Herausnehmen, die Peperoni in einen Tiefkühlbeutel geben und 10 Minuten ruhen lassen.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Glas und Gummidichtung auskochen und abtropfen lassen.

Peperoni aus dem Beutel nehmen, die Haut abziehen. Wenig Salz über die geschälten Peperoni streuen.

Peperoni, Knoblauch um Rosmarin in das Glas füllen. Mit Olivenöl auffüllen. Die Peperoni müssen mit Öl bedeckt sein. 2-3 Tage ziehen lassen.

**Tipp:** Im Kühlschrank ca. 1 Monat haltbar.

**Wichtig:** Peperoni müssen immer mit Öl bedeckt sein.