



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Scharf auf Paprika & Peperoni!

**Lust auf etwas Feuriges? Ajvar aus heimischer Paprika verjagt die Langeweile aus dem Sandwich!**

**Berlin, 28. Juni 2018.** Sie sind grün, rot, gelb oder auch orange. Manchmal süß, manchmal feurig scharf und vor allem sind sie eins: richtig gesund! Dazu zaubern sie leuchtende Farben, intensives Aroma und ein vielfältiges Geschmackserlebnis auf den Teller. Denn – und jetzt wird es pikant – die Familie der Paprika ist groß. Auch Peperoni und Chili gehören dazu.

#### **Vorhang auf für Paprika und Peperoni!**

Ob Paprika, Peperoni oder Chili, botanisch gesehen sind sie enge Verwandte. Die Familie namens *Capsicum annuum*, gehört zu den Nachtschattengewächsen und stammt ursprünglich aus Südamerika, wo sie bereits seit rund 7.000 Jahren bekannt und beliebt ist. Christopher Kolumbus sei Dank, konnte die scharfe Familie vor 500 Jahren ihren Eroberungsfeldzug dann aber in Europa fortsetzen. In Deutschland hat sich die Paprika inzwischen gut eingelebt. Sie wächst und gedeiht hier hervorragend und hat sich im Laufe der Jahre zu einem klassischen Dauerbrenner in unseren Küchen entwickelt. Allen voran die fruchtig-pikante Gemüsepaprika.

**Johannes Bliestle, Geschäftsführer bei Reichenau Gemüse eG**, erläutert einige der praktizierten, ressourcenschonenden Maßnahmen im konventionellen Paprikaanbau: „Die Bewässerung der Paprikapflanzen erfolgt zu 70% über aufgefangenes Regenwasser, wobei überschüssiges Gießwasser in den Wasserkreislauf zurückgeführt wird. Außerdem versuchen wir ohne Pflanzenschutzmittel auszukommen. Wir setzen statt dessen auf eine biologische Methode zum Pflanzenschutz und verwenden Insekten, z.B. Flurfliegen oder Schlupfwespen, die die Schädlinge fressen.“

#### **Nichts für schwache Geschmacksnerven!**

So eng die Verwandtschaft, so groß die Unterschiede: Ein nicht zu unterschätzendes Unterscheidungskriterium in der Paprikafamilie ist die individuelle Schärfe der einzelnen Mitglieder. Während Paprika und Spitzpaprika eher fruchtig-pikant und mild schmecken, sind Chili und Peperoni angenehm bis feurig-scharf. Für die Schärfe der Paprika- und Peperonischoten ist maßgeblich ihr Namensgeber Capsaicin verantwortlich. Ein Wirkstoff, der den Stoffwechsel in Schwung bringt. Während in der milden Gemüsepaprika nur wenig Capsaicin steckt, enthalten Gewürzpaprika und scharfe Peperoni besonders viel davon. Das zeigt sich auch bei den aus ihnen hergestellten Gewürzen: Chilischoten sind die Basis für Chilipulver und Cayennepfeffer. Aus Peperoni, die botanisch korrekt eigentlich Gewürzpaprika heißen, wird dagegen Paprikapulver gemacht – in allen Varianten von mild über edelsüß bis hin zum scharfen Rosenpaprika.

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

**Das ganze Fotomaterial zum downloaden:**  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

**Alle Rezepte zum downloaden:**  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezpte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezpte)



© BVEO / Selbstgemachter Ajvar



© BVEO / Frische Paprikas



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Paprika auf Abwegen

Am Tellerrand hört die Wirkung des Allroundtalents aber noch lange nicht auf. Besonders als Heilmittel hat sich Paprika, beziehungsweise Peperoni etabliert. Was die Ureinwohner Amerikas schon vor Jahrtausenden wussten, lernten die Europäer allerdings erst kennen als das Gemüse Europa eroberte: Die Heilwirkung seiner gesunden Schärfe. Die bekannteste Anwendung des Paprika-Inhaltsstoffes Capsaicin ist heute wie damals in Salben und Wärmepflastern, die bei rheumatischen Erkrankungen und Verspannungen zum Einsatz kommen.

### Zahlensalat:

In Deutschland wurden im letzten Jahr rund 240 Tsd. Tonnen Paprika verzehrt. Jeder Deutsche hat somit rund 3 Kilo Paprika verspeist. Ganz vorn im Beliebtheits-Ranking liegen bei den Verbrauchern rote Paprika (42%), vor gemixten Packungen (34%) und Mini- bzw. Spitzpaprika (16%). Erst danach folgen gelbe Paprika (4,7%), orange Paprika (2%) und das Schlusslicht grüne Paprika (0,8%). Die Hauptanbauggebiete für heimische Paprika liegen in Bayern, Baden-Württemberg und Brandenburg.

Quelle: Statistisches Bundesamt / AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels

### Power:

Dass die Paprika bis heute eine der beliebtesten Gemüsearten ist, liegt an ihren vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten und ihren gesunden Inhaltsstoffen. Sie enthält jede Menge Ballaststoffe, viel Vitamin C, Magnesium, Zink und Calcium sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die verdauungsfördernd wirken. So kurbelt sie den Stoffwechsel an und ist bestens für eine bewusste und kalorienarme Ernährung geeignet.

### Einkauf:

Das Wichtigste vorab: Je Kleiner, desto schärfer sind Peperoni in der Regel! Den Frischegrad von Paprikagemüse erkennt man in erster Linie an der glatten, knackigen Haut. Der Stiel sollte glatt, grün und fest sitzend sein.

### Lagerung:

Damit Paprikagemüse möglichst lange knackig-frisch bleibt, sollte es kühl, dunkel und bei geringer Luftfeuchtigkeit gelagert werden, da sonst schnell Schimmel entstehen kann. Darüberhinaus sollte Paprika immer im ganzen Stück und ungewaschen lagern. Im Keller oder Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Paprika bis zu einer Woche.

### Zubereitung:

Paprika kann gegrillt, gedünstet, geschmort, gefüllt oder roh genossen werden. Hervorragend passt sie als Beilage zu Fleisch oder Fisch, kann aber auch zu Soße oder Sugo verarbeitet werden. Besonders fruchtig-



© BVE0 / Frische Peperoni



© BVE0 / Frische Chilis

frisch schmeckt sie aber in Salaten oder als knackige Gemüse-Sticks. Frische Peperoni geben Gulasch, Schmorgerichten oder pikantem Quark erst den richtigen Pepp. Große, milde Peperoni eignen sich wie Paprika gut zum Füllen mit Reis, Fleisch oder Fisch. Scharfe Peperoni-Sorten können auch dort verwendet werden, wo sonst Chili zum Einsatz kommt.

### Schnitttechnik:

So sehr das Gemüse geliebt wird, so lästig finden viele das Schneiden einer Paprika. Vor allem wegen der nervigen Kerne. Diese sorgen bei kleinen Peperoni für zusätzliche Schärfe, bei den großen Schoten stören sie eher und sollten entfernt werden. Giftig, wie es oft geglaubt wird, sind die Kerne aber nicht.

**Tipp:** Am besten zuerst Deckel und Boden der Paprika gerade abschneiden. Dann werden die Seiten am Gehäuse entlang abgeschnitten. So umgeht man sicher die nervigen Kerne und spart sich mühseliges Pülen. Wer Peperoni gern richtig scharf isst, lässt die Kerne drin. Ansonsten entfernt man sie besser beim Schneiden. Dazu die Peperoni halbieren, von Kernen und Häuten befreien, kurz abspülen und abtropfen lassen. Anschließend je nach Rezept hacken, würfeln oder in Streifen schneiden.

**Tipp:** Schon ein kurzer Griff in Augen- oder Nasennähe kann beim Schneiden von Peperoni schmerzhaft Folgen haben – deshalb am besten Einweg-Handschuhe tragen!



© BVE0 / Frische Paprika



© BVE0 / Paprika schneiden

### Kulinarischer Blick über den Tellerrand: Ajvar aus heimischer Paprika!

ca. 2 Std. / mittel

#### Zutaten für 3–5 Gläser:

1 kg rote Paprikaschoten	Salz
1 Aubergine (ca. 300 g) – wer mag!	Pfeffer
1 Chilischote – wer mag!	2 TL Zucker
6 EL Olivenöl	etwas Essig
2 Knoblauchzehen	

#### Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen.

Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen und solange grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. So lassen sie sich besser häuten.

Wer mag: Die Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und ca. 20 Min. bei 180°C grillen.

Die abgekühlten Paprikaschoten (und Auberginenscheiben) häuten und in sehr kleine Stückchen schneiden – wer möchte kann sie auch pürieren.



© BVE0 / Selbstgemachter Ajvar im Glas



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

Knoblauchzehen schälen und pressen.

Wer es feuriger mag, nimmt jetzt noch eine Chilischote, wäscht, entkernt und schneidet sie in winzige Stückchen.

Danach Öl in einem Topf erwärmen, erst Knoblauch und dann Paprika (ggfs. auch Chili und Aubergine) dazu geben und bei geringer Hitze 1–2 Std. kochen.

Zum Schluss alles mit Salz, Pfeffer und eventuell Zucker und Essig abschmecken. Danach in fest verschließbare Gläser füllen!

Ein würziger Hochgenuss, der sich im Kühlschrank mehrere Tage hält!

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Chilis



© BVEO / Selbstgemachter Ajar

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin